

富士松市民センター

全5回

何歳からでもはじめられる姿勢改善と体幹ストレッチ

● 水曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

本田 由美

(日本コアコンディショニング協会講師
／ アドバンストレーナー)

安全で簡単なエクササイズです。いつまでも動き続けられる体づくり！笑顔と元気！一緒に楽しく体を動かしましょう。

定員	20人	受講料	500円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	10月21日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・足裏コンディショニング
第2回	11月4日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・胸まわりコンディショニング①
第3回	11月18日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・胸まわりコンディショニング②
第4回	12月2日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・骨盤まわりコンディショニング①
第5回	12月16日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・骨盤まわりコンディショニング②

富士松市民センター

全5回

おうちで楽しむ旅するランチ ～秋冬編～

● 水曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

矢田 和香子 (料理教室講師)

旅行した気分の世界のいろいろなランチを楽しみませんか。手に入りやすい食材を使い、食べやすくアレンジしています。

定員	20人	受講料	500円
対象	一般	教材費	6,000円

プログラム

第1回	10月21日(水)	【秋の日本で行楽弁当】炊き込みご飯、おかき揚げ他
第2回	11月4日(水)	【韓国】チャブチェ、ユッケジャンスープ他
第3回	11月18日(水)	【インド】ほうれん草カレー他
第4回	12月2日(水)	【イタリア】ミラノ風カツレツ他
第5回	12月16日(水)	【フランス家庭のクリスマス】ローストチキン、野菜と豆のスープ、簡単プッシュドノエル

富士松市民センター

全3回

何がいけないの？片づけ迷子克服術

● 水曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

野村 まさみ

(整理収納アドバイザー、インテリア
コーディネーター、宅地建物取引士)

片づけてもすぐ散らかる、何から始めればいいのかわからない…。そんなお悩みを抱える方に向けた講座です。モノとの向き合い方から、家事がラクになる収納の工夫まで、すぐに始められる実践的な内容をお伝えします。

定員	15人	受講料	300円
対象	一般	教材費	500円

プログラム

第1回	10月7日(水)	整理収納の基本 ～片づけには正しい順序あり～
第2回	11月4日(水)	時間と手間とお金を節約するキッチンにしよう
第3回	12月2日(水)	クローゼットを片づけて輝く私になろう

小垣江市民センター

全8回

小筆を使って実用書道

● 金曜 ● 13:30 ~ 15:00

講師

神谷 緑泉（書道家）

小筆を使って氏名、祝儀、不祝儀等の表書きやはがきの宛名書きを学びます。

定員	16人	受講料	800円
対象	一般	教材費	1,500円

プログラム

第1回	10月16日(金)	氏名①
第2回	10月30日(金)	氏名②
第3回	11月13日(金)	葉書①
第4回	11月27日(金)	葉書②
第5回	12月11日(金)	正月飾り(干支文字)①
第6回	12月25日(金)	正月飾り(干支文字)②
第7回	1月15日(金)	慶弔用語①
第8回	1月29日(金)	慶弔用語②