

## 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<br>～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       |

## 小 垣 江 市 民 セ ン タ ー

全8回

## ヨーガ療法で健康度アップ

● 木曜 ● 13:30 ~ 15:00

講師

田邊 真紀子

((一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)

世界保健機関WHO基準に則ったヨーガ療法実習(体操・呼吸法・瞑想)で自然治癒力を引き出します。

|    |     |     |      |
|----|-----|-----|------|
| 定員 | 20人 | 受講料 | 800円 |
| 対象 | 一般  | 教材費 | なし   |

## プログラム

|     |           |                   |
|-----|-----------|-------------------|
| 第1回 | 10月22日(木) | ヨーガ療法とは？座学と椅子での実習 |
| 第2回 | 10月29日(木) | アンチエイジングプログラム     |
| 第3回 | 11月5日(木)  | 体力向上プログラム         |
| 第4回 | 11月12日(木) | スマホ疲れ解消プログラム      |
| 第5回 | 11月19日(木) | 睡眠改善プログラム         |
| 第6回 | 11月26日(木) | ストレス対応力向上プログラム    |
| 第7回 | 12月3日(木)  | 認知力向上プログラム        |
| 第8回 | 12月10日(木) | 心の安定プログラム         |

## 小 垣 江 市 民 セ ン タ ー

全8回

## フルーツ酵素ドリンクとからだが喜ぶ発酵料理

● 金曜 ● 13:30 ~ 15:00

講師

後藤 知子

(手作り酵素の会代表・生活習慣病予防士)

美味しくて簡単、栄養満点な発酵料理。食材を無駄にしないと地球とからだ喜びます。食べ物がどのように体に作用するか、栄養とは？内科で栄養カウンセリングを務める講師とお話をしながら発酵料理を作りましょう。

|    |     |     |        |
|----|-----|-----|--------|
| 定員 | 20人 | 受講料 | 800円   |
| 対象 | 一般  | 教材費 | 9,600円 |

## プログラム

|     |           |                     |
|-----|-----------|---------------------|
| 第1回 | 10月23日(金) | 季節の酵素(柿)            |
| 第2回 | 11月6日(金)  | 塩こうじと展開料理(おからサラダ)   |
| 第3回 | 11月20日(金) | 塩こうじきのこと展開料理(白和え)   |
| 第4回 | 12月4日(金)  | 万能だれと展開料理(ポン酢と薬味ダレ) |
| 第5回 | 12月18日(金) | 野菜だしと展開料理(マリネ)      |
| 第6回 | 1月8日(金)   | 季節の酵素(碧南美人)         |
| 第7回 | 1月22日(金)  | 酒粕と展開料理(粕味噌と甘酒)     |
| 第8回 | 2月5日(金)   | 味噌玉作り               |