

社会教育センター

全7回

暮らしのセミナー

● 金曜 ● 10:00～11:30

講師

ハッピースマイルみき ほか

日常生活ではあまり接することがない色々な分野の話の聴いて、生活に役立つ知識等の習得を図ります。

定員	40人	受講料	700円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	5月22日(金)	人を魅了するパフォーマンス道～ハッピースマイル大道芸～
第2回	5月29日(金)	テレビ・ラジオのウラ話と印象アップ・コミュカ向上のコツ
第3回	6月5日(金)	あいちの果物の魅力について
第4回	6月12日(金)	これであなたも旅上手！旅芸人（落語家）にコツを教わっていい旅をしよう
第5回	6月19日(金)	社会見学（株）中日新聞社 名古屋本社
第6回	6月26日(金)	介護保険サービスについてもっと知ろう
第7回	7月3日(金)	骨の健康と乳酸菌/W飲用で腸（超）元気！

社会教育センター

全9回

ハワイアンキルト

● 木曜 ● 9:45～11:45

講師

岡山 史子（パッチワーク講師）

ハワイの自然をモチーフにしたデザインでコンパクトティッシュケースと巾着ポーチを作ります。伝統的なハワイアンキルトを通じてハワイの風を感じてみませんか？

定員	16人	受講料	900円
対象	一般	教材費	5,500円

プログラム

第1回	5月14日(木)	コンパクトティッシュケースの制作（ピースワーク）
第2回	5月21日(木)	コンパクトティッシュケースの制作（アップリケ）
第3回	6月11日(木)	コンパクトティッシュケースの制作（仕立て）
第4回	6月18日(木)	巾着ポーチの制作（アップリケ）①
第5回	7月9日(木)	巾着ポーチの制作（アップリケ）②
第6回	7月16日(木)	巾着ポーチの制作（キルティング）①
第7回	8月6日(木)	巾着ポーチの制作（キルティング）②
第8回	8月20日(木)	巾着ポーチの制作（仕立て）①
第9回	9月3日(木)	巾着ポーチの制作（仕立て）②

社会教育センター

全10回

やさしいトラベル英会話（初級）

● 木曜 ● 13:30～15:15

講師

小濱 美由紀（英語講師）

旅行先でなかなか英語が使えないアナタ！飛行機内、ホテル、レストランなど海外旅行の場面に合わせて簡単なフレーズを学習します。

定員	16人	受講料	1,000円
対象	一般	教材費	500円

プログラム

第1回	5月14日(木)	●自己紹介 ●海外旅行でどこへ行きたいか考えてみよう
第2回	5月21日(木)	旅行準備
第3回	5月28日(木)	飛行機内にて
第4回	6月4日(木)	トランジット
第5回	6月11日(木)	入国審査、税関、受託手荷物の受け取り
第6回	6月18日(木)	ホテル
第7回	6月25日(木)	レストラン
第8回	7月2日(木)	ショッピング
第9回	7月9日(木)	旅行先でのトラブル
第10回	7月16日(木)	ふりかえり



社会教育センター

全6回

北欧テイストの日傘&大きながま口バッグ

● 火曜 ● 13:30～15:30

講師

上中 まや（ハンドメイド布小物作家）

何気ない日常をカラフルに彩りたい！北欧テイストの布を使って日傘と大きながま口バッグ（ショルダーベルト付）を作る初心者向けの講座です。出来上がる喜びと布合わせの楽しさを一緒に味わいましょう。

定員	12人	受講料	600円
対象	一般	教材費	10,000円

プログラム

第1回	5月19日(火)	日傘①
第2回	6月2日(火)	日傘②
第3回	6月9日(火)	日傘③
第4回	6月16日(火)	大きながま口バッグ①
第5回	6月30日(火)	大きながま口バッグ②
第6回	7月7日(火)	大きながま口バッグ③



社会教育センター

全10回

キレイを作るおしゃれレッスン！～パーソナルカラー&カラーセラピー&スカーフ～

● 水曜 ● 9：45～11：45 講師 澤田 由実（カラーアナリスト）

個別にパーソナルカラー診断、カラーセラピー、カラーマジック、スカーフレッスン等を楽しく学びます。

定員	15人	受講料	1,000円
対象	一般（女性）	教材費	800円

プログラム

第1回	5月13日(水)	●パーソナルカラーについて ●カラーマジック ●カラーセラピーボトルによる個別セッション①
第2回	5月20日(水)	●似合う色のシーズンをコンサルティング① ●PCCS色相環 ●パーソナルカラーコンサルティングカルテ記入 ●カラーセラピーボトルによる個別セッション②
第3回	5月27日(水)	●交通事故に遭いにくい色とは？ ●似合う色のシーズンをコンサルティング② ●カラーセラピーボトルによる個別セッション③
第4回	6月3日(水)	●パーソナルカラーコンサルティング ●カラーセラピーボトルによる個別セッション④
第5回	6月10日(水)	●スカーフレッスン①
第6回	6月17日(水)	●スカーフレッスン②
第7回	6月24日(水)	●カラーセラピー ●科学が突きとめた「運のいい人」 ●色彩心理効果① ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑤
第8回	7月1日(水)	●カラーセラピー・チャクラ ●色彩心理効果② ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑥
第9回	7月8日(水)	●プロジェクター使用によるまとめ ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑦
第10回	7月15日(水)	●感想・色が教えてくれること・アンケート記入 ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑧

東刈谷市民センター

全4回

癒しのヨガ

● 火曜 ● 9：30～11：00 講師 加藤 典子（ヨガインストラクター）

ヨガで心と身体をリラックスさせ、自律神経を安定させます。疲れやストレスを改善させ、本来の自分を発見しましょう！

定員	20人	受講料	400円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	6月2日(火)	自然体
第2回	6月16日(火)	体の土台作り「足」
第3回	7月7日(火)	呼吸法（腹式・胸式）
第4回	7月21日(火)	自分の体を感じる