

	講座名	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
東刈谷市民センター	アーユルヴェーダで健康生活	5月17日～8月23日 9時30分～11時30分	8 火	8人(女性) 5,300円	インドで生まれた伝統的な予防医学、アーユルヴェーダを体験できます。
	北欧テイストの日傘と布雑貨	5月18日～8月17日 10時～12時	8 水	10人 10,800円	北欧テイストの布を使って、ウキウキ楽しくなるような布雑貨を作ります。
	初めての ^{おのれしょ} 己書	5月26日～7月14日 9時45分～11時45分	5 木	10人 5,000円	己書は、筆ペンで絵を描くように文字を描く、楽しい書です。
富士松市民センター	お裁縫で七五三飾り	6月1日～7月13日 13時30分～15時30分	7 水	10人 4,200円	フラワーボール(台付き)と着物を着たうさぎの人形で七五三飾りを作ります。
	家庭で美味しくコーヒーを！	6月2日～7月28日 9時45分～11時45分	5 木	10人 3,000円	おいしいコーヒーの入れ方や豆の選び方など、コーヒーの楽しみ方をお伝えします。
	電気ペンレザークラフト入門	6月7日～7月5日 13時30分～15時30分	5 火	10人 10,500円	革にデザインし、オリジナル作品を作ります。
小垣江市民センター	日本の伝統工芸「一閑ばり」	5月10日～8月23日 13時30分～15時30分	8 火	9人 7,600円	竹籠に古紙(和紙)を張り、柿渋を塗って軽くて丈夫に仕上げます。
	初めてのヨガ	5月11日～7月13日 13時30分～15時	10 水	20人 1,000円	初心者も安心して行える心と体に優しいヨガを行います。深い呼吸と共に心身のバランスを整えてみましょう。
	手軽に簡単おうちでごはん	5月18日～7月13日 10時～13時	8 水	12人 8,800円	おいしいパンや手軽にできるおうちごはんを楽しく作ります。
北部市民センター	色を楽しむ水彩画	5月11日～6月29日 10時～12時	8 水	10人 2,500円	にじみやぼかしで色を楽しみ、基本のデッサン力を養い、コラーージュやマスキングなどの技法で表現豊かな作品を学びます。
	楽しく体操とストレッチ	5月12日～6月30日 13時30分～15時	8 木	15人 800円	簡単なストレッチや筋トレで体を動かし、元気な毎日を過ごせるような体づくりをしましょう。
	ビジネスマンの休日ヨーガセラピー	5月14日～7月2日 10時～11時30分	8 土	15人(男性) 800円	ヨーガセラピーの体操、呼吸法、瞑想を通してストレス対処能力の向上を目指しましょう。

高齢者教室

時 6～11月の各月1回 14時～15時30分(全6回)

場 ▶南部…南部生涯学習センター・小垣江市民センター ▶中部…社会教育センター ▶北部…富士松市民センター

教室名	講師	南部	中部	北部
人生訓「終わりをよければすべてよし」	倉橋了稔氏(願行寺住職)	6月2日(木)	7月1日(金)	6月14日(火)
暮らしを楽しむものづくり	西村志磨氏(至学館大学准教授)	-	-	7月6日(火)
食べることから私らしく生き活きと！	木村具子氏(至学館大学助教)	-	7月14日(木)	-
元気な身体を作る ～筋力アップの仕組み・重要性～	水谷未来氏(至学館大学助教)	7月21日(木)	-	-
マジックと音楽との関係性	野田照幸氏(刈谷マジッククラブ副会長)	8月17日(火)	8月24日(火)	8月18日(木)
自分の命は、自分で守る ～火事と水害から～	吉村隆氏(吉村減災支援センター長)	9月13日(火)	9月14日(火)	9月15日(水)
落語は楽し	鈴木守良氏(社会人落語家黄昏亭らく)	10月19日(火)	10月27日(木)	10月21日(金)
今こそ学ぼう！坂本龍馬 ～龍馬の行動哲学～	信原玲子氏(NPO法人三河龍馬会理事長)	11月11日(金)	11月22日(火)	11月15日(火)

対 市内在住の65歳以上

定 各地区70人 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

申 4月15日(金) (必着) までに、①高齢者教室希望、②郵便番号・住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥受講希望地区名をハガキまたはEメール(syougai@city.kariya.lg.jp)で生涯学習課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。

問 生涯学習課 ☎62-1036 📠 1007687

	講座名	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
南部生涯学習センター	陶芸入門 -色粘土を用いたカラフルな食器づくり-	5月7日～8月6日 9時～12時	12 土	8人 11,600円	電動ろくろで食器を成形し、色粘土を用いて装飾します。
	バレティス®ケア ～バレエダンサーと医療従事者監修によるメソッド～	5月10日～7月19日 13時30分～14時30分	6 火	8人 1,800円	主に椅子に座って行う、姿勢改善・介護予防につながるトレーニング。
	手縫いで小物作り～ママも子もうれしい布小物～	5月13日～8月19日 10時～12時	8 金	12人 7,200円～	バッグ、甚平、布製おもちゃなどを手縫いで作ります。
	癒しのアロマとハーブ～メディカル効果で身体を整えよう～	5月17日～7月5日 10時～11時30分	5 火	12人 9,000円	さまざまなメディカル効果が期待されるアロマとハーブの活用法を学びます。
	パソコン講座(中級・水曜コース)	5月18日～7月6日 10時～13時	8 水	6人 5,700円	中級レベルのコースです。ワード・エクセルを実用的に学びます。
	パソコン講座(活用・木曜コース)	5月19日～7月7日 13時～16時	8 木	6人 6,200円	上級レベルのコースです。ワード・エクセル・パワーポイントを実践的に学びます。
	アルコールインクart～風で描くニュアンスアート～	5月21日～7月16日 13時30分～15時	3 土	6人 10,900円	インクにアルコールを垂らし、ドライヤーを使ってアートを仕上げます。
	初歩から学ぶスマホ講座	7月1日～22日 13時～15時30分	4 金	6人 2,400円	初心者向け。自分のスマホを使って学びます。 ※個別指導ではありません。
	プログラミング教室(低学年コース)	5月8日～7月10日 10時～11時30分	3 日	6人(小学1～3年生) 3,900円	スクラッチを使ってプログラミングの基本を学ぼう！簡単なゲーム作りに挑戦！
	プログラミング教室(高学年コース)	5月8日～7月10日 13時～14時30分	3 日	6人(小学4～6年生) 3,900円	スクラッチを使って本格的なプログラミングに挑戦！ゲームを作って楽しく挑戦しませんか？
	おしゃれな小物作り！楽しいカルトナーージュ講座	5月12日～9月8日 10時～12時	8 木	8人 11,400円	フランスの伝統工芸のカルトナーージュを楽しくマスターする講座です。実用的な小物を作ります。
	北部生涯学習センター	陶芸入門 -赤土と白化粧で作る器-	5月13日～7月29日 9時30分～12時30分	12 金	8人 11,600円
健康サポート！！栄養とアイデア料理		5月14日～9月10日 10時～12時	8 土	8人 10,400円	現代を健康に生きるためのアイデア満載料理を楽しく作ります。
リフレッシュヨガ		5月16日～6月20日 10時30分～11時45分	6 月	15人 1,800円	凝り固まった体を緩めながら全身のバランス、呼吸を整え一緒に楽しく体を動かしてスッキリリフレッシュします。
癒しのアロマでセルフリンパマッサージ		5月20日～9月2日 10時～11時30分	8 金	8人 12,000円	リンパや血液の流れを促し、免疫力や基礎代謝を高める効果を自身でケアします。
パソコン講座(入門・月曜コース)		6月13日～8月8日 9時30分～12時30分	8 月	6人 6,200円	初心者対象の講座。基本知識とワード、エクセルを学びます。
初歩から学ぶスマホ講座		8月19日～9月9日 13時～15時30分	4 金	6人 2,400円	初心者向け。自分のスマホを使って学びます。 ※個別指導ではありません。
火を使わない！大人おしゃれスイーツ		5月11日～7月13日 9時45分～11時45分	10 水	16人 11,000円	アイシングクッキーを中心に簡単でおしゃれな大人のスイーツレッスンです。
パッチワークのおでかけセット		5月12日～7月14日 9時45分～11時45分	10 木	16人 8,000円	ちょっとしたおでかけにピッタリのバッグ、がま口、パスケースを作ります。
マイカラーで美人力アップ&カラーセラピー		5月13日～7月1日 9時45分～11時45分	8 金	15人 2,300円	パーソナルカラー、カラーマジック、カラーセラピーを学べる楽しい講座です。
暮らしのセミナー		5月13日～7月1日 10時～11時30分	8 金	25人 800円	先の見えにくい時代の「チョット耳よりな話」を聞いてみませんか。
私だけのディベア		5月17日～7月5日 9時45分～11時45分	8 火	16人 9,300円	モヘア、ガラスアイを使った本格的ディベアを基本から学び作ります。