

市民講師企画講座「まなびの教室」受講生募集！

まなびの教室は、公募で選考された市民が講師を務めます。講師自ら企画した講座を通じて、講師と受講者が共に学ぶ講座です。

講座名	とき	内容	定員	参加費
簡単腸活ライフ ザワークラウト（1回講座）	5月14日(出) 13時～15時	キャベツと塩だけで発酵させるヨーロッパの漬物、ザワークラウトを作ります。	7組*	1,100円
簡単ゆび編みに挑戦！ 帽子とバッグを作る（2回講座）	5月15日・22日の日曜日 10時～12時	ゆび編みの基本をマスターし、帽子とバッグを作ります。	6人	3,600円
子育てママのための コーチング講座（3回講座）	6月1日・15日・29日の 水曜日 10時～12時	思い通りにいかない子育てに悩んでいませんか？傾聴や承認など子育てに役立つスキルをワーク形式で学びます。	12人	900円
夏気分を満喫！ ハワイアンリゾートステンシル （3回講座）	6月21日、7月5日・19日 の火曜日 10時～12時	ハイビスカスなどの絵柄を、型紙を使って筆やスポンジでプリントしてオリジナルの小物を作ります。	6人	3,000円
はじめての革工芸 （5回講座）	7月9日・30日、8月6日、 9月3日・10日の土曜日 9時30分～11時30分	穴あけ・切断・縫製などのひと手間を掛けて、使うほど味わいが出る自分だけの革製品を作ります。	6人	6,750円

*子どもは3歳以上2人まで同伴可

場 総合文化センター **対** 市内在住、在勤または在学の人

申 4月17日(日) (必着) までに、①希望する講座名、②参加者全員の氏名（フリガナ）と年齢、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤勤務先（市内在勤の人）をハガキ（1講座1枚）、あいち電子申請・届出システム（QRコード参照）または直接、総合文化センター（〒448-0858 若松町2-104）へ。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

問 総合文化センター（☎21-7430） **ID** 1007736



▲あいち電子申請・届出システム

アイリスカルチャークラブ

①ABトレーニング

問 総合文化センター（☎21-7430）

～バレエ解剖学を基に考案されたトレーニング～

時 5月12日・26日、6月9日・16日・30日、7月7日の木曜日 10時～11時30分

内 クラシックなどの静かな音楽に合わせた動きで骨格や筋肉を整え、軸のあるバランスのとれた体を目指します。バレエ特有の強い足腰やしなやかな上半身のボディライン、体幹強化や姿勢改善にも効果的。ゆっくりと柔軟性を改善させるため、体が硬い人でも大丈夫です。

講 竹内夏希氏（ABトレーナー） **定** 14人

¥ 4,800円

②代謝アップでダイエット！バレトン

時 5月12日・26日、6月9日・23日、7月7日・14日の木曜日 13時30分～15時

内 フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。おなか回り、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをします。

講 森杏菜氏（バレトンインストラクター）

定 20人

¥ 4,800円

③母と子の体操あそび

時 5月11日・25日、6月8日・22日、7月6日・13日の水曜日 9時30分、10時50分(各回50分)

内 楽しく体操し、入園準備のためのステップとして、集団行動を経験できます。

講 谷善好美氏（幼児体育インストラクター）

対 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子と母親

※対象児以外や妊婦の参加不可

定 各回12組24人 **¥** 3,300円

共通

場 総合文化センター **申** 4月17日(日) (必着) までに、①～③の希望の講座名、希望の時間（③のみ）、氏名（フリガナ）・年齢、子どもの氏名（フリガナ）・生年月日・性別（③のみ）、郵便番号・住所、電話番号をハガキ、☎（manabi@kariya.hall-info.jp）または直接、総合文化センター（〒448-0858 若松町2-104）へ。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。