


総合文化センター冬の1 DAY講座

1 DAY講座 長期講座参加は難しい人向けの気軽に受講できる1日限りの講座です。

講座名	とき	内容	定員	参加費
変化を楽しむインテリア 「ストームグラス」を作ろう	2月2日(休) 10時30分～12時	小瓶に溶液と白いドライフラワーを入れ、気温などの変化でさまざまな形の結晶が現れるストームグラスを作ります。	12人	2,500円
あったか腸活！ 牛骨のポーンブロススープ	2月3日(金) 13時～15時30分	圧力鍋で牛骨と野菜を煮出して、コラーゲンやミネラル、ビタミンがたっぷりのスープを作ります。	8人	2,100円
縫わずにできる革小物 スクエアコインケース	2月4日(土) 10時～12時30分	4方向から開く、7cm四方のコインケースを作ります。透かし模様や刻印、染色でアレンジもできます。	8人	1,500円
銘菓でめぐる日本の城 ー福山城編ー	2月10日(金) 13時～15時	刈谷所縁の大名・水野家の城を地元のお菓子と共に探訪してみましょ。う。	20人	500円
冬こそストレッチ！ 動的ストレッチで体ポカポカ	2月23日(木・祝) 14時～15時30分	寒さで硬まった体を動かし、筋肉を刺激しながら柔軟性を高めます。効果的な動き方や効果を聞きながら実践しましょう。	12人	300円
陶芸体験 福招き！手のり招き猫	2月25日(土) 9時30分～12時、 13時～15時30分	10cm程の小さくてかわいい招き猫を作ります。	各12人	各800円

スキルアップ講座 人としての豊かさを備えるための特別な1DAY講座です。

講座名	とき	内容	定員	参加費
将来のためにこれから備える！ はじめての資産運用 	2月18日(土) 10時～11時30分	子育て世代におすすめ！節約してためるより、リスクを抑えつつ増やすことが必要な今。将来を見据えた人生設計の必要性やこれからの対応策を学びます。	40人	300円

対 市内在住、在勤または在学の人 ※子連れの受講不可

申 1月15日(日) (必着) までに、①希望する講座名(陶芸体験は午前、午後の希望も含む)、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤勤務先・学校名(市内在勤または在学の人)、⑥カンガールームを希望する場合は子どもの名前(フリガナ)、性別、生年月日をハガキ(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し、結果は全員に連絡します(カンガールームも同様)。

問 総合文化センター(☎21-7430)



▲あいち電子申請・届出システム

市民大学講座

デューク更家のウォーキングセミナー ～ウォーキング寿命は健康寿命～

ウォーキングドクターとして、「歩くこと」の大切さ、楽しさを日本のみならず国際的に広めたデューク更家さんが登壇。より健康的に、前向きに生きるためのウォーキング方法を、楽しく分かりやすくお伝えします。

時 2月24日(金) 18時30分(18時開場)

場 総合文化センター大ホール

¥ 500円(全席指定) ※未就学児入場不可

※チケット購入時に別途、手数料が必要になる場合があります。

チケット発売日 1月13日(金) 10時

販売所 ▶総合文化センター窓口 10時～21時、HP(ネット会員登録必要)

▶チケットぴあ【Pコード:649-588】

▶観光案内所

他 ▶車いす席希望の人は、総合文化センターまで問い合わせてください(介添者1人無料)。

▶手話通訳、要約筆記を実施します。

▶託児サービスあり(有料)。詳しくはBaby Step保育園(☎24-7022)へ。



間違った歩き方で足を痛めた母親のことをきっかけに、独自のエクササイズ「デュークズウォーキング」を確立。「ウォーキング寿命」は「健康寿命」であると掲げ、全国各地で正しい歩き方を伝えている。

**市民先行電話予約受付
(1人8枚まで)**

申 1月7日(土)10時から10日(火)23時59分までに、電話(0570-08-9930)へ。

※2時から6時は受付不可 ※一部携帯・CATV接続・IP電話の利用不可

問 総合文化センター(☎21-7430)