

	講座	期間	回数	定員	概要
			曜日	費用	
東刈谷市民センター	発酵食で美腸生活	5月16日～8月15日 9時30分～11時30分	8 火	16人(女性) 12,000円	美容と健康に効果抜群な美腸生活をおいしく楽しく学びます。
	がま口の小物入れ	5月17日～7月12日 9時30分～12時	5 水	10人 7,300円	簡単ながま口小物から手縫いで小ぶりな5枚はぎバッグの5作品を作ります。
	初めての ^{おのれしょ} 己書	5月25日～7月20日 9時45分～11時45分	5 木	15人 5,000円	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	楽しくきものリフォーム	5月23日～7月18日 13時30分～15時30分	5 火	10人(女性) 1,000円	使っていない着物を一重仕立てのおしゃれな羽織ものにリフォームします。
	ワクワクする絵を描こう	5月26日～7月14日 9時45分～11時45分	8 金	10人 2,300円	絵を自由に描くことがいかに楽しくおもしろいかを体得する講座です。
	お裁縫でひまわりリースとうさぎのカバー	6月14日～7月19日 13時30分～15時30分	6 水	15人 3,600円	パッチワーク風ひまわりリースとジャムなどに被せるうさぎのカバーを作ります。
小垣江市民センター	日本の伝統工芸「一閑ばり」	5月9日～8月22日 13時30分～15時30分	8 火	9人 8,100円	竹籠に古紙(和紙)を張り、柿渋を塗って軽くて丈夫な一閑ばりを作ります。
	屋下がりのヨーガセラピー	5月10日～7月12日 13時30分～15時	10 水	20人 1,000円	伝統的ヨーガがベースの体操・呼吸法・瞑想法で、心身のバランスを整えます。
	手軽で楽しい、おうちごはん	5月17日～7月12日 10時～13時	8 水	20人 9,600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	かんたんダンスとセルフメンテナンス	5月10日～6月28日 13時30分～15時	8 水	15人(女性) 800円	音楽に合わせて体を動かし、頭と体を刺激して姿勢を整えるプログラムです。
	心と身体にやさしいヨガ	5月12日～6月30日 13時30分～15時	8 金	12人(女性) 800円	全身の筋肉、骨格、関節を整え無理のないポーズで自分を見つめる「動く瞑想」を行います。
	小筆を使って実用書道	5月12日～9月8日 13時30分～15時	8 金	10人 2,000円	小筆を使って氏名、祝儀、不祝儀袋などの表書きやハガキの宛名書きを学習します。

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…総合文化センター・社会教育センター
▶北部…富士松市民センター

教室	講師	南部	中部	北部
人生訓「仏教で景気をよくする」	小山勝弘氏(実相寺住職)	6月2日(金)	6月27日(火)	6月21日(水)
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19日(水)	—	—
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13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20日(木)	—
刈谷の発展史と神谷傳兵衛	川口孝嗣氏(傳兵衛クラブ刈谷主宰)	8月17日(木)	8月23日(水)	8月22日(火)
東南海地震から80年。 ～実際に被災地を歩いてみて～	吉村隆氏(吉村減災支援センター長)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)
落語は楽し	鈴木守良氏(社会人落語家黄昏亭駄らく)	10月18日(水)	10月26日(木)	10月20日(金)
絵本・紙芝居・語りの楽しさ、再発見!	神谷浩美氏(刈谷市読書相談員)	11月14日(火)	11月24日(金)	11月10日(金)

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し、結果は全員に連絡します。

申 4月14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) **ID** 1007687