

	講座	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
社会教育センター	手作りでお正月飾り	10月17日～12月19日 13時～15時	6 火	16人 3,800円	日本の伝統であるしめ縄と千支(辰)をつまみ細工などの裁縫で手作りします。
	のんびりさんのスマホ教室	10月18日～12月6日 14時30分～16時	8 水	9人 2,500円	自分のスマホ(簡単スマホ不可)で初心者のための基礎をゆっくり学びます。
	暮らしのセミナー	10月20日～12月8日 10時～11時30分	7 金	40人 700円	先の見えにくい時代のチョット耳よりな話を聞くことができます。
東刈谷市民センター	大人の入門チアダンス	10月19日～12月21日 13時30分～15時	8 木	15人(女性) 1,800円	ポンポンを持ってチアダンスを行い、8回で1曲を覚え踊ります。
	季節を楽しむケーキ・パン作り	10月17日～2月13日 9時～12時	8 火	16人 11,000円	イベントを楽しくする季節のケーキやパンを作ります。
	ラミネート生地で作る布雑貨	10月25日～2月7日 10時～12時	8 水	10人 9,300円	ビニールコーティングした生地を使って、4種類の布雑貨を作ります。
富士松市民センター	男の料理、今夜のメシは俺に任せろ!	10月3日～24日 13時30分～15時30分	4 火	10人(男性) 4,000円	健康で長生きできる体を維持するために、自分で手軽に作れるコツを学びます。
	フラワー & グリーンアレンジメント	10月5日～12月21日 9時45分～11時45分	6 木	20人 8,600円	生花・アーティフィシャルフラワーを使い季節を彩るインテリアを作ります。
	誰でも簡単! クラフトバンド	10月11日～12月6日 9時45分～11時45分	5 水	20人 5,000円	初心者でも簡単にできる、日常生活で使える小物を作ります。
小垣江市民センター	季節の花あしらい	10月10日～1月23日 10時～12時	8 火	16人 13,000円	秋から冬の季節を感じる花あしらいを楽しみます。
	初めてでも楽しい。おかしレシピ	10月11日～1月24日 10時～13時	8 水	20人 9,600円	初心者にもできるおいしいお菓子作りを紹介します(持ち帰り可)。
	Nightヨガ	10月18日～12月13日 18時30分～20時	8 水	20人 800円	初心者も安心して行える心と体にやさ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ます。
北部市民センター	色を楽しむ水彩画	10月11日～11月29日 10時～12時	8 水	10人 2,600円	ぼかしなどで色を楽しみ、基本のデッサン力を養います。コラージュなどを用いた表現技法を学びます。
	楽しく体操とストレッチ	10月12日～12月7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す。
	ヨーガセラピーでストレスケア	10月13日～12月8日 10時～11時30分	8 金	15人(女性) 800円	ストレスフルな日常から離れ、心身を健やかに導く癒やしの時間を過ごします。

名城大学連携講座

親子で楽しむ英語絵本読み聞かせ講座

時 10月22日(日) 10時30分～11時30分

場 総合文化センター

内 名城大学の学生による親子で楽しむ幼児向けの英語絵本読み聞かせ会です。先生のワンポイント解説もあります。

講 西尾由里氏(外国語学部教授)

対 刈谷・知立・高浜市、東浦町在住、在勤または在学の保護者と子ども

定 20組(保護者1人につき子ども2人まで)

¥ 300円

申 9月15日(金)(必着)までに、希望する講座名、参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・性別・郵便番号・住所、電話番号、勤務先・学校名(在勤または在学の人)をハガキ(1講座1枚)、QR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。

問 生涯学習課(☎62-1036) ID 1007445



	講座	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
南部生涯学習センター	はじめてのポジャギ～韓国パッチワーク～	10月12日～12月21日 13時30分～15時30分	6 木	12人 3,400円*	コースターとサンポを作ります。時間のある人はもう1点制作します。
	パソコン講座～Wordしっかりコース～	10月18日～12月6日 10時～12時30分	8 水	6人 5,900円	ワードを基礎からしっかり学び、実用的に使いこなせるようにします。 ※Windows10(Office2019)を使用
	パソコン講座～Excelしっかりコース～	10月19日～12月14日 13時～15時30分	8 木	6人 5,700円	エクセルを基礎からしっかり学び、実用的に使いこなせるようにします。 ※Windows10(Office2019)を使用
	陶芸～秋冬の器作り～	10月21日～2月17日 9時30分～12時30分	12 土	8人 13,100円	さまざまな技法を用いて、秋冬の器を作ります。
	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～	11月8日～1月31日 10時30分～12時	5 水	18人(女性) 9,000円	アロマとハーブのメディカル効果を学び、体を整えます。
	手縫いで布小物作り	11月10日～2月16日 10時～12時	8 金	12人 3,000円*	裁断済みのキットを使います。選ぶキットによって材料費が異なります。
	暮らしに役立つスマホ講座(応用編)	12月1日～22日 13時～15時30分	4 金	10人 1,700円	基本操作ができる人を対象にしたステップアップ講座です。自分のスマホで日常生活の活用方法を学びます。
	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～	1月13日～3月2日 10時30分～11時30分	5 土	10人(女性) 1,500円	主にいすに座って行う、姿勢改善・介護予防につながるトレーニングです。
	低学年プログラミング教室(午前コース)	10月8日～12月10日 10時～11時30分	3 日	6人(小学1～3年) 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勉強します。
	低学年プログラミング教室(午後コース)	10月8日～12月10日 13時～14時30分	3 日	6人(小学1～3年) 3,900円	
陶芸入門～冬の食卓を彩る器～	10月13日～1月19日 9時30分～12時30分	12 金	8人 11,600円	あたたかな風合いの陶土で、冬の食卓を飾る置物や器を作ります。	
パソコン講座～活用コース～	10月16日～12月4日 9時30分～12時30分	8 月	6人 6,200円	ワード・エクセル・パワーポイントを実践的に学びます。 ※Windows10(Office2019)を使用	
パティシエが教える絶品スイーツ	10月19日～3月7日 10時～12時30分	6 木	12人 9,000円	プロから学ぶちょっとしたコツで、ワンランク上のお菓子を作ります。	
楽しいカルトナージュ	10月23日～3月11日 10時～12時	8 月	10人 11,400円	フランスの伝統工芸であるカルトナージュの技法を用いてインテリア小物を作ります。	
モーニングヨガ	10月27日～2月9日 10時～11時	8 金	18人(女性) 2,400円	呼吸のリズムに合わせて自由に体を動かし、体も心もスッキリして1日を快適に過ごせるようにします。	
シンプルレシピで楽々クッキング	11月4日～3月2日 10時～12時	8 土	12人 10,400円	歴代の黄金レシピ集から体に優しい料理とお菓子を作ります。	
アロマでリンパマッサージ	11月17日～3月15日 10時～11時30分	8 金	10人(女性) 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分自身でケアできるようにします。	
旅行で役立つスマホ活用講座	1月19日～2月9日 13時～15時30分	4 金	10人 1,700円	基本操作ができる人対象。旅行で活用できる便利なアプリの使い方や活用方法を学びます。	
社会教育センター	簡単! おしゃれなニットベスト	10月11日～11月29日 9時45分～11時45分	8 水	12人 5,800円	初心者でも手軽に挑戦できるベストを作ります。
	もうリバウンドしない! 片付けたくなる整理収納講座	10月12日～12月14日 13時～15時	6 木	16人(女性) 1,000円	片付けが苦手な人でも、楽しく前向きに取り組む方法を学習します。
	クレイのお花の寄せ植え	10月13日～12月8日 9時45分～11時45分	8 金	16人 6,000円	樹脂粘土と油絵具で本物の花のような白つめ草とお正月の寄せ植えを作ります。