

	講座	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
東刈谷市民センター	発酵食で美腸生活	5月21日～9月3日 9時30分～11時30分	8 火	16人(女性) 12,000円	美容と健康に効果がある美腸生活を学びます。
	初めての己書	5月23日～7月25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きます。
	クラフトバンドの小物づくり	5月29日～7月17日 9時30分～11時30分	5 水	15人 2,300円	初心者向け。かごとバッグを2点作ります。
富士松市民センター	楽しくきものリフォーム	5月21日～6月25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手縫いで一重仕立ての羽織ものに仕立て直します。
	ボイトレ・脳トレ	5月22日～6月26日 10時～11時30分	6 水	20人 600円	童謡や唱歌を歌いながら手指運動やリズム体操を行います。
	ワクワクする絵を描こう	5月24日～6月21日 13時～15時	5 金	10人 2,000円	好きな画材で絵を描きます。
小垣江市民センター	日本の伝統工芸「一閑ぱり」	5月14日～8月20日 13時30分～15時30分	8 火	9人 8,500円	竹かごに和紙を張り、柿渋を塗って仕上げます。
	おうちで楽しむ旅するランチ	5月15日～7月17日 10時～13時	8 水	20人 10,000円	世界のいろいろな料理を作って美食します。 ※持ち帰り可
	やさしいヨーガセラピー	5月22日～7月17日 13時30分～15時	8 水	20人 800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。
北部市民センター	心と身体にやさしいヨガ	5月10日～6月28日 13時30分～15時	8 金	15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ます。
	かんたんダンスとセルフメンテナンス	5月15日～7月3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。姿勢を整えるプログラムも行います。
	北欧テイストの布雑貨	5月29日～9月4日 13時～15時	8 水	12人 10,800円	初心者でもできる布雑貨を3点作ります。

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…社会教育センター
▶北部…北部市民センター

教室	講師	南部	中部	北部
人生訓「毎日にありがとう」	伊藤高頭氏(誓満寺副住職)	6月13日(休)	6月27日(休)	6月20日(休)
みそとしょうゆの科学	北本則行氏(至学館大学教授)	7月11日(休)	—	—
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18日(休)
大人と子どもをつなぐ現代絵本のすすめ	松岡礼子氏(至学館大学准教授)	—	7月3日(休)	—
落語は楽し	鈴木守良氏(社会人落語家黄昏亭駄らく)	8月1日(休)	8月8日(休)	8月6日(休)
災害から命を守るには ～避難所生活を真面目に考えてみましょう～	吉村隆氏(吉村減災支援センター)	9月10日(休)	9月11日(休)	9月12日(休)
クラシックピアノの名曲と懐かしい日本の歌	近藤由貴氏(ピアニスト)	10月中旬	10月29日(休)	10月18日(金)
刈谷市名誉市民 石田退三の生涯	石田泰正氏(石田退三記念財団)	11月13日(休)	11月27日(休)	11月6日(休)

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12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☎(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