

|           | 講座                     | 期間                           | 回数     | 定員             | 内容  |
|-----------|------------------------|------------------------------|--------|----------------|---|
|           |                        |                              | 曜日     | 費用             |   |
| 東刈谷市民センター | 癒しのヨガ                  | 5月20日～7月29日<br>9時30分～11時     | 5<br>火 | 20人<br>500円    | ヨガで心と体をリラックスさせ、自律神経を安定させることで、疲れやストレスを改善します。             |
|           | 発酵食で美腸生活               | 5月20日～8月19日<br>9時30分～11時30分  | 8<br>火 | 16人<br>12,800円 | 美容と健康に効果がある美腸生活を、無理せず楽しく行うヒントを学びます。<br>対 女性             |
|           | クラフトバンドの小物づくり          | 5月21日～7月16日<br>9時30分～11時30分  | 6<br>水 | 15人<br>2,600円  | 初心者向け。かごとバッグを作ります。                                      |
| 富士松市民センター | 骨盤調整・股関節ケアストレッチ        | 5月20日～7月15日<br>14時～15時30分    | 5<br>火 | 20人<br>500円    | 凝り固まっている骨盤周りの筋肉を伸ばし、緩め、ほぐします。姿勢による腰痛や股関節の不調の予防改善に効果的です。 |
|           | 楽しくきものリフォーム            | 5月27日～7月22日<br>13時30分～15時30分 | 5<br>火 | 10人<br>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。<br>対 女性 持 着物           |
|           | 消しゴムはんこの世界             | 5月28日～8月27日<br>13時30分～15時30分 | 4<br>水 | 12人<br>2,900円  | 消しゴムはんこを彫り、毎月1つ季節の小物を作ります。初心者はカッターの持ち方から学べます。           |
| 小垣江市民センター | 定番レシピと作ってみたいレシピで腕前UP!! | 5月13日～8月26日<br>10時～13時       | 8<br>火 | 20人<br>10,800円 | ハンバーグなどの定番料理とリゾットなどの作ってみたい料理を作り、料理の腕前を1ランクアップさせます。      |
|           | 仕事終わりのリフレッシュ夜ヨガ        | 5月21日～7月9日<br>18時30分～20時     | 8<br>水 | 20人<br>800円    | 夜ヨガで、肩凝り、腰痛、ストレスなどを改善し、疲れを癒やします。                        |
|           | レジンで自分だけの宝物を作ろう♪       | 5月22日～8月7日<br>13時30分～15時     | 8<br>木 | 20人<br>8,800円  | 50色、約100種類のアイテムを使い、ネットワークスなどの作品を作ります。                   |
| 北部市民センター  | 心と身体にやさしいヨガ            | 5月16日～8月8日<br>13時30分～15時     | 8<br>金 | 20人<br>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。<br>対 女性               |
|           | 気軽に楽しい！おもてなし料理         | 5月21日～8月6日<br>10時～13時        | 8<br>水 | 20人<br>11,000円 | 気軽に楽しく季節の食材を使ったおもてなし料理を学び、味わいます。                        |
|           | 樹脂粘土で楽しむお花づくり          | 5月23日～7月11日<br>9時45分～11時45分  | 8<br>金 | 16人<br>6,000円  | 樹脂粘土と油絵の具を使い、鉢植えのイチゴと胡蝶蘭を作ります。初心者でもできます。                |

## 高齢者教室

時 6月～11月の各月1回 14時～15時30分（6回の連続教室）

場 ▶南部…南部生涯学習センター（偶数月）、小垣江市民センター（奇数月）  
▶中部…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        |
|---------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|
| 生活の一部に座禅                  | 清水健蔵氏（龍江寺・観音寺住職） | 6月5日（休）   | —         | —         |
| おしゃかさまの一生から学ぶ             | 天山行信氏（西念寺住職）     | —         | —         | 6月11日（火）  |
| 椅子坐禅                      | 渡部皓宗氏（楞嚴寺副住職）    | —         | 6月17日（火）  | —         |
| 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2日（火）   |
| みそとしょうゆのお話                | 北本則行氏（至学館大学教授）   | —         | 7月10日（休）  | —         |
| 認知症予防のための体づくり～運動と認知機能の関係～ | 宮澤太機氏（至学館大学教授）   | 7月17日（休）  | —         | —         |
| Aiのさきがけ加藤と五郎さんのお話         | 川口孝嗣氏（元刈谷市副市長）   | 8月7日（休）   | 8月27日（火）  | 8月19日（火）  |
| 自分の命は自分で守る～火災・地震・水害から～    | 吉村隆氏（吉村減災支援センター） | 9月9日（火）   | 9月10日（火）  | 9月11日（休）  |
| 落語は楽し                     | 黄昏亭駄らく氏（社会人落語家）  | 10月15日（火） | 10月23日（休） | 10月17日（金） |
| 絵本・紙芝居・語りの楽しさ、再発見！        | 神谷浩美氏（市読書相談員）    | 11月11日（火） | 11月14日（金） | 11月7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11日（金）（必着）までに、高齢者教室、郵便番号・住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、受講希望地区名をQR、ハガキまたは直接、生涯学習課（〒448-8501 刈谷市役所）へ。

問 生涯学習課（☎62-1036）

