

1DAY 講座

問①総合文化センター（☎21-7430）、②③生涯学習課（☎62-1036）ID1008872

	講座	日時	内容	定員	費用
①	日本茶講座 秋のお茶の淹れ方を体験	9月1日(火) 10時～12時	急須を使って、秋にうまみが増す日本茶の淹れ方のコツや味わい方を学びます。	各 12人	1,300円
	はじめての紙刺繍 ～クリスマスカード～	9月3日(木) 13時～15時	紙に刺繍をしてクリスマスカードを作ります。		800円
	からだを整える 骨格ボディケアワーク	9月4日(金) 10時～11時30分	負荷が少ないゆっくりとした動きで骨格を整え、座っている時や日常生活に取り入れやすい姿勢や動きを学びます。	20人	300円
	短時間スピーチのコツがわかる！ 気持ちが伝わる話し方講座	9月5日(土) 10時～12時	PitchFMのラジオパーソナリティーから、1分程度のスピーチでの話し方のコツや話の組み立て方を学び、発表を行います。	40人	
	牛乳・卵を使わない♪ 小さなチェリーパイ作り	9月8日(火) 10時～12時30分	缶詰のチェリーを使って、家庭でも作れるプラントベースのチェリーパイを作ります。	10人	1,300円
	アルコールインクアートで作る パネル&キャンドルホルダー	9月9日(水) 10時～12時	インクのにじみを利用して模様を付け、美しいグラデーションのインテリアパネルとキャンドルホルダーを作ります。	12人	3,000円
	比べて読解！ 印象派・魅力の秘密～導入編～	9月10日(木) 13時～15時	フランス印象派絵画の名作を見比べ、初めての人にも分かりやすい解説で、誕生のきっかけや作品の魅力の秘密に迫ります。	50人	300円
	川端康成と戦後の最高傑作 『山の音』の魅力	9月11日(金) 13時～14時30分	初老の主人公と家族の交わりとズレ、その葛藤を鎌倉の情景とともに描いた作品を読み、作家の不思議な魅力を味わいます。	30人	
	ママのための リラックス&リフレッシュヨガ	9月15日(火) 10時～11時30分	ゆったりとした動きで心と体をほぐします。体が硬い人やヨガの経験がない人も安心して参加できます。対女性	12人	
	素材を楽しむ羊毛フェルト ～まんまるミトン～	9月25日(金) 13時～15時30分	鍋敷きにもなる円形のミトン（直径約17cm）を作ります。ふわふわの羊毛からフェルト生地を作り、ニードルで模様を付けます。	8人	2,100円
②	陶芸体験 お正月を彩る ～干支の置物・羊～	10月24日(土) 9時30分～12時	来年の干支である羊の置物を手のひらサイズで作ります。	各 24人	1,300円
	陶芸体験 ～小さなお家のランプシェード～	10月24日(土) 13時～15時30分	クリスマスを彩る、高さ約10cmの家のランプシェードを作ります。		1,500円
③	初心者のための「男の料理教室」	9月19日(土) 10時～12時	煮込みだけのポトフ、炊飯器で簡単なピラフ、フルーツ杏仁を作ります。	8人	1,300円
③	はじめてのAI ～ChatGPTとGeminiを 使ってみよう～	9月29日(火) 10時～11時30分	初心者向け。無料のAIを使い、画像生成や文章生成など、便利な機能を体験します。 持スマホまたはタブレット	10人	500円

場①総合文化センター、②北部生涯学習センター、③南部生涯学習センター

対市内在住、在勤または在学の高校生以上

申 8月17日(月)（必着）までに、講座名、申込共通事項、年齢、勤務先または学校名（市外の人）をQR、ハガキ（1講座1枚）または直接、各センターへ。

送付先 ▶総合文化センター…〒448-0858 若松町2-104

▶北部生涯学習センター…〒448-0001 井ヶ谷町松ヶ崎6-26（㊟水曜）

▶南部生涯学習センター…〒448-0803 野田町西田78-2（㊟月曜）

※申込多数の場合抽選

他託児希望者は、子どもの氏名（フリガナ）・生年月日を申込時に伝えてください。

