

	講座	期間	回数	定員	内容 ^{ほか}
			曜日	費用	
東刈谷市民センター	話すのが楽しくなる超初級英会話	10月21日～1月20日 13時～15時	12 水	18人 7,200円	初心者向け。英語を恥ずかしがらず、楽しく話せるようになります。 対 未受講者
	簡単で素敵な寄せ植えづくり	10月23日～2月12日 13時30分～15時30分	4 金	8人 16,400円	基本から美しく見せるコツまで学び、季節の植物を使って寄せ植えを作ります。
	北欧アイリッシュの縦笛 ティン・ホイッスル入門	11月12日～3月11日 13時30分～15時	8 木	15人 4,200円	アイルランド発祥の縦笛の演奏方法や楽譜の読み方を学び、演奏します。
富士松市民センター	何がいけないの？片づけ迷子克服術	10月7日～12月2日 10時～11時30分	3 水	15人 800円	物との向き合い方から家事が楽になる収納の工夫まで、実践的な内容を学びます。
	何歳からでもはじめられる 姿勢改善と体幹ストレッチ	10月21日～12月16日 10時～11時30分	5 水	20人 500円	いつまでも動き続けられる体づくりを目指して、安全で簡単なエクササイズを行います。
	おうちで楽しむ旅するランチ～秋冬編～	10月21日～12月16日 10時～12時	5 水	20人 6,500円	入手しやすい食材で世界のさまざまなランチを作り、旅行気分を味わいます。
小垣江市民センター	小筆を使って実用書道	10月16日～1月29日 13時30分～15時	8 金	16人 2,300円	小筆を使って氏名、祝儀、不祝儀などの表書きやハガキの宛名書きを学びます。
	ヨーガ療法で健康度アップ	10月22日～12月10日 13時30分～15時	8 木	20人 800円	WHO基準にのっとったヨーガ療法実習(体操・呼吸法・瞑想)で自然治癒力を引き出します。
	フルーツ酵素ドリンクと からだが喜ぶ発酵料理	10月23日～2月5日 13時30分～15時	8 金	20人 10,400円	食べ物がどのように体に作用するか、栄養とは何かを学び、発酵料理を作ります。
北部市民センター	初めて体験！フラダンス	10月7日～1月20日 10時～11時30分	8 水	20人 800円	フラダンスを基礎から楽しく学びます。 対 女性
	北欧テイストの布雑貨	10月7日～1月20日 13時30分～15時30分	8 水	12人 11,000円	北欧テイストの布を使って、端切れトートバッグ、ペットボトルホルダー、大きめファスナーポーチを作ります。
	楽に声が出る！ やさしいボイストレーニング	10月15日～1月21日 10時～11時30分	8 木	15人 800円	姿勢や呼吸、発声の基本を学ぶボイストレーニング講座です。 対 女性

生涯学習リーダー企画講座

問生涯学習課（☎62-1036）

講座	日時	内容 ^{ほか}	定員	費用
手ぶらでOK！ 整体師による 肩こり解消ピラティス	10月3日(土) 10時～11時30分	体を動かし、肩こりのセルフケアを学びます。 対 18歳以上 持 タオル、ヨガマット(お持ちの人)	18人	1,000円
新聞バッグづくりに チャレンジ	10月7日(火) 9時30分～11時30分	新聞をのりで貼り付けてエコバッグを作ります。	8人	100円
ゆらぎの色を楽しむ アルコール インクアート講座	10月13日(火) 10時、13時(各90分)	アルコールインクを使って色のゆらぎを体験し、ハガキサイズのアートを作って木製のフォトフレームに飾ります。 持 汚れてもいい服装、エプロン、手袋	10人	2,000円
ダンボールコンポストを 作ってエコ生活	10月18日(日)、 11月15日(日) 10時～11時30分 (連続講座)	生ごみを分解するダンボールコンポストを作り、ごみを減らして環境に優しい生活につなげます。 持 筆記具	30人	1,800円

場総合文化センター **対**市内在住、在勤または在学の人

申9月15日(火)までに、QRで申込み。

※申込多数の場合抽選

