

#### 4 はじめての寄せ植え

【伊奈公民館】

- 開催日：12月3日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：12人
- 参加費：2,000円 ■講師：加藤 千枝

寒い季節を華やかにする寄せ植えの体験をしてみませんか。水やりのタイミング、土作り、肥料の与え方など、ガーデニングの基本も講師の先生が指導してくれます。初めての方々など、初心者向けの内容です。お店で花を選ぶポイントや日頃、疑問に思っていることなどがある方は、ぜひ、ご応募ください。

#### 6 プリザーブドフラワーで作る仏花【谷和原公民館】

- 開催日：11月13日（金曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：16人
- 参加費：3,500円 ■講師：河原 由美

お手入れのいらぬプリザーブドフラワーを使った仏花アレンジ。1つ作っておくと、花がない季節に活躍します。今回は優しい色合いの仏花アレンジを作ります。

#### 8 羊毛フェルトで可愛いパンを作ろう【谷和原公民館】

- 開催日：10月30日、11月27日、12月18日（各金曜・全3回）
- 時間：午後10時～正午 ■定員：8人
- 参加費：3,000円（3回分） ■講師：中根 裕子

フワフワの羊毛を専用の針でチクチク刺し固めて形を作る羊毛フェルト。初心者でも手芸が苦手でも大丈夫。今回は可愛い『パン』数種類をフェルトで作ります。魅惑の羊毛フェルトの世界を体験してみませんか。

#### 5 はじめて楽しむ消しゴムはんこ【谷和原公民館】

- 開催日：11月17日・24日（各火曜・全2回）
  - 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：10人
  - 参加費：1,500円（2回分） ■講師：本橋 るみか
- 彫って楽しい・押して楽しい消しゴムはんこ。柔らかく彫りやすいのが魅力です。初心者向けに上手に彫るコツを教えてくださいます。押し方の色々な技も覚えて、消しゴムはんこの魅力を満喫しましょう。

#### 7 紫咲先生のボイストレーニング【谷和原公民館】

- 開催日：10月28日、11月11日・18日・25日（各水曜・全4回）
- 時間：午後2時～3時15分 ■定員：20人
- 参加費：1,000円（4回分） ■講師：紫咲 大佳

元タカラジェンヌの紫咲先生から、日頃意識をする事のない呼吸法にポイントを置いて、素敵な声の出し方・歌い方を学ぶとともに、正しい呼吸法を覚えて免疫力を上げていきましょう。（フェイスシールドを人数分用意します）

#### 9 開運暦の見方と使い方～新しい年をより良い年～【谷和原公民館】

- 開催日：12月9日・16日・23日（各水曜・全3回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：10人
- 参加費：3,000円（3回分） ■講師：佐藤 宗眩

暦を読み解き運を呼び寄せるにはまず知ることが大切です。吉凶方位など九星気学で自分の家族の星を知り、来年がより良い年になるように勉強してみましょう。

◎新年の開運暦＋解説のテキスト付。また希望者には無料相手鑑定があります。

### 健康講座



#### 1 たてごし 立腰体操で元気いっぱい

【伊奈公民館】

- 開催日：11月27日、12月4日・18日、令和3年1月8日・15日（各金曜・全5回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：30人
- 参加費：700円（5回分） ■講師：石崎 弘美

ゆるめる＝脱力する、ほぐす＝整える。日常生活の中で脱力できたらいいのになあ。整えることができたらいいのになあ。そんな体操があったらいいのになあ。先生の楽しいお話を聞きながら、ストレス発散！元気で明るい生活をめざしましょう。

#### 2 健康ヨガ 免疫力アップと腰痛予防【伊奈公民館】

- 開催日：令和3年1月13日、27日、2月10日、24日、3月10日（各水曜・全5回）
- 時間：午前10時30分～11時45分 ■定員：20人
- 参加費：700円（5回分） ■講師：井上 由子

呼吸を意識しながら体を動かすことで、自律神経を整え免疫力を上げていきます。また、柔軟性を高めると、肩こりや腰痛などの予防にも効果があります。背骨や骨盤をしなやかに動かして、全体のバランスを整え、健康な体作りを目指しましょう。

#### 3 ウエスト引締めエクササイズ【谷和原公民館】

- 開催日：11月6日・20日、12月11日・25日（各金曜・全4回）
- 時間：午前10時～11時 ■定員：20人
- 参加費：700円（4回分） ■講師：K

棒を使ったセルフマッサージで、血流やリンパの流れを良くしてからウエストに効果のあるストレッチや体操をします。一緒にストレス解消・生活向上も目指します。運動が苦手な人も気軽にご参加下さい。