

4 はじめての寄せ植え 【伊奈公民館】

- 開催日：6月4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

季節の花や植物を使って、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、肥料の与え方等、ガーデニングや寄せ植えの基本も講師の先生がご指導して下さいます。初めての方々等、初心者向けの内容です。お店で花を選ぶポイントや、困っていることや疑問に思っていること等がありましたら、ご相談ください。

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：7月15日（水曜・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：6月26日、8月7日、9月11日（各金曜・全3回）
- 時間：午後1時30分～4時 ■定員：8人
- 参加費：3,000円 ■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：6月9日・16日・30日（各火曜・全3回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：15人
- 参加費：1,500円 ■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：6月12日・26日、7月10日・31日、8月7日（各金曜・全5回）
- 時間：午前9時30分～11時 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■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・歌い方を学びましょう。準備体操から始まり正しい呼吸法を覚えて健康維持にも役立てましょう。

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：5月15日・29日、6月5日・19日、7月3日（各金曜・全5回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：30人
- 参加費：700円 ■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。でも難しかったら続かない。きついものは絶対無理。「安心してください。誰にでもできますよ」先生の楽しいお話も含めて、ストレスを消散し、元気に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：5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日（各水曜・全5回）
- 時間：午前10時30分～正午 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■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、柔軟性を高めて、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、体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 リンパマッサージを覚えて若返ろう 【谷和原公民館】

- 開催日：6月17日・24日、7月8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：1,000円 ■講師：久保 章子

自己免疫力を活性化させ疲れを取り除くと、いつまでも若々しくいられます。1日わずかな時間で簡単に出来る顔・手・足のリンパマッサージの方法を覚え、セルフケアで若返りましょう。