

**4 初夏の寄せ植え** 部屋や玄関先をかざりませんか【伊奈公民館】

- 開催日：6月8日（金曜・全1回）
- 時間：午前10時～正午
- 定員：16人
- 参加費：2,500円
- 講師：堀越 達也ほりこし たつや

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、肥料の与え方など、ガーデニングや寄せ植えの基本も講師の先生が教えてくださいます。初めての方など、初心者向けの内容です。植物を育てる中で、困っていることや疑問に思っていることなど、質問タイムもありますのでご相談ください。

**5 茶摘み体験（牛久市）** 【伊奈公民館】

- 開催日：6月12日（火曜・全1回）
- 時間：午前8時30分～午後1時
- 定員：20人
- 参加費：1,000円
- 講師：澤田 臣男さわだ とみお

茶摘みの仕方を学習し、実際に茶摘み体験をします。茶摘み体験の後は、じっくりいい香りを嗅ぎながら葉揉み体験をします。休憩時間には工場見学、試飲の時間もあります。先生の話聞きながらのんびり、ゆっくりした時間を過ごし、心の洗濯をしませんか。◎伊奈公民館集合後、市のバスで移動します。

**6 絵本教室（本の選び方や読み聞かせ）** 【伊奈公民館】

- 開催日：5月11日・25日、6月8日・22日、7月13日（各金曜・全5回）
- 時間：午前10時～正午
- 定員：16人
- 参加費：700円
- 講師：山中 光江やまなか みつえ

子どもの頃、お父さん、お母さんの膝の上で読んでもらった絵本は、大人になっても記憶に残っています。子どもたちは絵本の世界に入っているのかなことを体験し、それが生きる栄養になっていきます。子どもたちとの素敵な時間を共有できる絵本、お子さんやお孫さんのために、また、絵本に興味のある方、学んでみませんか。（大人の方対象の内容のため、お子様の参加はご遠慮ください）

**7 初心者でも自由に気ままに水彩画** 【谷和原公民館】

- 開催日：5月16日・23日・30日、6月13日・27日（各水曜・全5回）
- 時間：午前9時30分～11時30分
- 定員：15人
- 参加費：800円
- 講師：串田 榮一くしだ えいち

『学校卒業以来、描いていない』『観るのは好きでも描くのは苦手』という方達が、この講座に参加して10年間活動を続け今はグループ展を開催するまでに上達しています。今回も新たに初心者向けの水彩画の描き方教室を開催します。脳の活性化にとっても効果があるとされている絵画を趣味に加えてみませんか？

**8 柴咲先生の歌教室（ボイストレーニング）** 【谷和原公民館】

- 開催日：5月8日・15日・22日・29日、6月5日（各火曜・全5回）
- 時間：午前9時30分～11時30分
- 定員：20人
- 参加費：700円
- 講師：柴咲 大佳しばさき ひろか

声を出すという事は呼吸をすることです。姿勢を正し、お腹の筋肉を使う健康的な声の出し方を元タカラジェンヌの柴咲先生が教えてくださいます。みんなで歌を楽しみましょう！

**9 光と花を楽しむ夏のハーバリウムアレンジ** 【谷和原公民館】

- 開催日：6月20日（水曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時
- 定員：15人
- 参加費：3,500円
- 講師：河原 由美かわはら ゆみ

透明な容器に植物とオイルを入れて観賞するハーバリウムは新しい植物の観賞の形として人気があります。お手入れ不要で場所を選ばず長く楽しんで、プレゼントにも最適です。自分で作ったハーバリウムが水中でゆらめく美しい姿に癒されてみませんか？今回はオリジナルのハーバリウムを2本作成します。

健康講座



**1 立腰体操で元気いっぱい** 【伊奈公民館】

- 開催日：5月18日、6月1日・15日、7月6日・20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 弘美いしざき ひろみ

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、そんな体操があつたらいいのになあ・・・でも難しかったら続かない。きつものは絶対無理。「安心してください。誰にでもできますよ。」整体された体で、リズム体操（10分～15分）も楽しく動きましょう。

**2 骨盤調整ヨガ** 姿勢を良くして健康に【伊奈公民館】

- 開催日：5月9日・23日、6月13日・27日、7月11日（各水曜・全5回）
- 時間：午後1時30分～3時
- 定員：20人
- 参加費：700円
- 講師：KAORIかおり

すべての動きの土台となるのが骨盤です。骨盤まわりの筋肉バランスが悪いと姿勢が悪くなり、腰痛や肩こりになってしまう悪循環が起こります。そんな悩みを抱えている方、ぜひ体験してみましょう。骨盤深層部にある筋肉をゆっくり動かすことで芯から体が温まります。姿勢改善のほか、代謝促進、冷え症、むくみ、肥満、肌荒れ、腰痛、肩こり、不眠といった症状を改善する鍵となるはずですよ。

**3 ノルディックウォーキング**（牛久・龍ヶ崎周辺コース）【伊奈公民館】

- 開催日：1回目5月22日(火)、2回目6月18日(月)（全2回）
- 時間：午前8時30分～午後1時
- 定員：各回20人
- 参加費：700円（各1回）
- 講師：入江 秀夫いりえ ひでお

ノルディックウォーキングは普通のウォーキングに比べ、エネルギー消費が高いにもかかわらず、膝、腰などへの負担が少なく、また体幹の筋肉群を強化できると言われています。1回の参加希望の方はどちらの期日か、両日希望の方は2回参加希望の旨を明記してください（応募者多数の場合は抽選）。◎伊奈公民館集合後、市のバスで移動します ※ポールの無い方はポール使用代500円がかかります。