

4 初めてのあなたにも！パソコンで年賀状をつくってみよう【伊奈公民館】

- 開催日：11月2日・9日・23日・30日（各木曜・全4回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：16人
- 参加費：1,000円 ■講師：平野 由美子

パソコン歴がない方・苦手な方向けの講座です。パソコンを使って簡単に年賀状を作ってみませんか。ご自宅に眠っているパソコンがあれば大丈夫！パソコンを使っの素敵な生活、新しい生活、これからの人生にも、パソコン操作にも少し自信がつかますよ。（パソコンは各自持参になります）

6 親子でリトミック 【谷和原公民館】

- 開催日：11月8・15日（各水曜・全2回）
- 時間：午前10時～11時 ■定員：15組30人
- 参加費：700円 ■講師：NORIKO

音楽に合わせて楽しく身体を動かすリトミック。レッスンを通してお子さんとのスキンシップをはかり、お友達とのコミュニケーションを学びましょう！幼児の聴力・思考力・想像力・記憶力を高め、感じる心を一緒にくみましょ！
※お子さんの年齢は1歳6カ月から3歳まで。

5 やさしい英会話（初中級） 【谷和原公民館】

- 開催日：11月7日・14日・21日（各火曜・全3回）
- 時間：午後1時30分～3時 ■定員：15人
- 参加費：600円 ■講師：大好 さち子

旅先などで「英語を話せればなあ～」と感じたことはありませんか？東京オリンピックも近づく今、簡単な英会話をみんなで楽しく学んでみませんか？

7 クリスマスの花アレンジ教室 【谷和原公民館】

- 開催日：11月17日（金曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：15人
- 参加費：3,500円 ■講師：河原 由美

プリザーブドフラワーでクリスマスのアレンジを作ります。今年の聖夜は手作りのアレンジを飾りませんか？

健康講座



1 たてごし 立腰体操 【伊奈公民館】

- 開催日：10月6日・20日、11月10日、12月1日・15日（各金曜・全5回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：30人
- 参加費：500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」整えられた体で、リズム体操（10分～15分）もやってみましょう。

2 ノルディックウォーキング 【伊奈公民館】

- 開催日：10月10日（火曜・全1回）
- 時間：午前8時～午後1時 ■定員：22人
- 参加費：500円 ■講師：入江 秀夫

今、話題のノルディックウォーキングです。2本のポールを使ってウォーキングをします。ダイエットのための負荷をかけた歩き方や膝や腰に負担のない歩き方など、その人に合った歩き方を体験してみませんか。今回は牛久市（牛久市長沼リンゴ園発着～奥野町周辺史跡巡り）で、約4～5kmを歩きます。※伊奈公民館集合後、市のバスを使って移動します。ポールのない方は別途ポール代500円

3 骨盤調整ヨガ 姿勢を良くして健康に 【伊奈公民館】

- 開催日：10月11日・25日、11月8日・22日（各水曜・全4回）
- 時間：午後1時30分～3時 ■定員：20人
- 参加費：500円 ■講師：KAORI

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。

4 平賀式BCウォーク～関節への負担の少ない歩き方教室～【谷和原公民館】

- 開催日：平成30年2月9日（金曜・全1回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：20人
- 参加費：500円 ■講師：平賀 暁

みなさんは医学的根拠に基づく正しい歩き方をしていますか？歩き方を改善する為にはまず自分の歩き方に気付く事です。いつまでも自分の足で歩き続ける為にカラダを感じながら脳・神経系・筋骨格系を整え、姿勢を改善しましょう。

5 バランスコンディショニング・チェア～椅子を使った体操～【谷和原公民館】

- 開催日：平成30年2月9日・16日・23日（各金曜・全3回）
- 時間：午後1時30分～3時※ ■定員：20人
- 参加費：500円 ■講師：平賀暁・青木まなみ

医学的根拠に基づき、理学療法士が考案した美しい姿勢になる体操です。誰にでも簡単に楽しくでき、肩こり・腰痛・膝痛などの痛みが改善し、疾患の予防ができます。いつまでも自分の足で歩き続ける為にバランスコンディショニングを始めましょう。
※2月16日・23日は午後1時30分～2時30分。