

#### 4 初めてのあなたにも！パソコンで名刺をつくってみよう【伊奈公民館】

- 開催日：5月25日、6月1日・8日（各木曜・全3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・苦手な方向への講座です。パソコンを使って簡単にオリジナルの名刺（身分証）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！パソコンを使っただけの素敵な生活、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）

#### 5 色を学ぼう！パーソナルカラー【谷和原公民館】

- 開催日：5月30日、6月6日・13日・20日・27日（各火曜・全5回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：16人
- 参加費：1,500円 ■講師：一水 志穂

パーソナルカラーを学んで魅力UPに役立てませんか？自分の魅力を引き出してくれるパーソナルカラーを知ると、洋服選びやヘアメイクの色に悩まなくなります。色を知る事で似合う色やスタイルがわかり、楽しみが増え、今以上に輝くことが可能です。

#### 6 やさしい英会話【谷和原公民館】

- 開催日：6月9日、16日・23日・30日（各金曜・全4回）
- 時間：午後2時～3時30分 ■定員：15人
- 参加費：800円 ■講師：大好 さち子

英会話を楽しく学ぼう！日本を訪れる外国人が増える中、英会話が得意でなくても、街中でお困りの方のお役に立てるようにコミュニケーションが取れたら素敵ですね。数年後に東京オリンピックも近づく今、簡単な英会話を一緒に楽しく学んでみませんか？

#### 7 初夏の寄せ植え 部屋や玄関先を飾りませんか【伊奈公民館】

- 開催日：6月14日（水曜・全1回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：18人
- 参加費：2,500円 ■講師：堀越 達也

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ご指導して下さいます。初めての方や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がありましたら、質問していきましょう。

#### 8 ながーく楽しめるお仏壇の花【谷和原公民館】

- 開催日：6月23日（金曜・全1回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：15人
- 参加費：3,000円 ■講師：河原 由美

仏壇に長く飾れるのが嬉しいフラワーアレンジメント！花が長くもたないこの時期、枯れずに生花の風合いが残ったブリザーブドフラワーを使った仏花が最近人気です！今回は仏壇に飾れるおしゃれなアレンジメントを作ります。

#### 9 大人のぬり絵【谷和原公民館】

- 開催日：7月6日、13日・20日（各木曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：15人
- 参加費：500円 ■講師：串田 榮一

今人気の「大人のぬり絵」！リラクゼーション効果や集中力を養え、脳にも良いと人気がある「大人のぬり絵」。自分のペースに合わせて楽しめるのも魅力のひとつです。今回は、絵はがきも楽しめます。

### 健康講座



#### 1 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12日・26日、6月9日・30日、7月14日（各金曜・全5回）
- 時間：午後1時30分～3時 ■定員：15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ですよ。

#### 2 立腰体操【伊奈公民館】

- 開催日：5月19日、6月2日・16日、7月7日・21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なかったらいいのになあ、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。「安心して下さい。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）もやってみましょう。

#### 3 ビューティーアップヨガ【託児付き講座】【谷和原公民館】

- 開催日：6月21日・28日（各水曜・全2回）
- 時間：午前10時30分～11時30分 ■定員：15人
- 参加費：300円 ■講師：NORIKO

健康的に！きれいになろう！ヨガには基礎代謝を高める効果があります。静かに、ゆっくりと行い日頃の運動不足・ストレス解消をして、ますます健康的に！美しくなりましょう！※講座内容は、20代～40代を対象とした内容になります。※託児の対象は、満1歳からの幼児。託児を希望される方は、お申込みの際にその旨をお伝えください。