

**4 自分でできる足つぼマッサージ**【谷和原公民館】

- 開催日：6月21日・28日、7月12日・19日・26日（各水曜・全5回）
- 時間：午後1時30分～3時30分 ■定員：20人
- 参加費：800円 ■講師：荻原 修おぎわら おさむ

足ツボで自己免疫力を高めて自然治癒力を呼び覚ましましょう！  
足にはたくさんのツボ・反射区があります。足を揉むことによって体の内部に触れなくても、不調が解消される事があります。自分でツボマッサージを習得し、手軽にセルフケア！健康で明るい毎日を満喫しましょう。

**5 日本の名曲を歌おう（ボイストレーニング）**【谷和原公民館】

- 開催日：7月4日・11日・18日（各火曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：15人
- 参加費：300円 ■講師：紫咲 大佳しざき ひろか

懐かしいあの名曲を！姿勢を正し、上手に筋肉を使いながら、昔から慣れ親しんだ日本の名曲を歌います♪ お腹のエクササイズを兼ねて大きな声で、日頃のストレスを解消しましょう！

料理講座



**1 ちょっとおしゃれに手作りスイーツ**【谷和原公民館】

- 開催日：5月26日（金曜・全1回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：16人
- 参加費：800円 ■講師：堀 祐子ほり ゆうこ

ベリーのチーズケーキとパンナコッタを作ろう！思い立ったらすぐに作れるチーズケーキ。ベリーの味がアクセント。おやつにも持ち寄りパーティにもぴったりです。パンナコッタはイタリアの家庭でおなじみのデザート。柔らかな食感を苦みのきいたカラメルソースで召し上がれ！

移動学習



**1 「ノルディックウォーキング」鵜の岬と日鉱記念館**【伊奈公民館】

- 開催日：5月9日（火曜・全1回）
- 時間：午前8時～午後5時 ■定員：29人
- 参加費：3,000円（昼食付） ■講師：入江 秀夫いりえ ひでお

日立市にある鵜の岬周辺をノルディックウォーキングで歩きます。コースは若干、アップダウンのある2時間程度の海岸コースです。午後は日立市にある日鉱記念館を見学します。雨天時は午前中、鵜の岬にあるホールで、ノルディックウォーキングについての講習を行います。海岸沿いの新鮮な空気を浴びて、ストレスを発散してみませんか。＊ポールをお持ちでない方は別途ポール代500円。



おやぐ  
**みらい親楽講座**

親としてのスキルアップや仲間作りの場としての講座です。子育てや日常生活で活かせる知識を学んだり、親子で参加して絆を深めたり。親であることが楽しい！！そんな時間を一緒に過ごしましょう！

- 対象 … 平成29年5月1日現在で満1歳6カ月以上の未就園の子を持つ親子
- 定員 … 各回親子20組 ※定員を超えた場合は抽選
- 問 教育委員会 生涯学習課 ☎58-2111（内線7304）

- 申し込み … 氏名、住所、電話番号、お子さんの名前、お子さんの生年月日、託児希望の有無をご記入ください。全8回参加を原則としますが、回ごとに参加を希望する場合は参加希望の回の番号（1枚のハガキに複数記入可）を併せてご記入ください。

開催日	内容	時間	場所	参加費
① 5月25日(木)	楽しく遊ぼう！おやこ体操	午前10時～11時30分	谷和原公民館	無料
② 5月31日(水)	おやこヨガあそび	午前10時～11時30分	谷和原公民館	無料
③ 6月6日(火)	ココロとカラダが軽くなる！骨盤調整ヨガ【託児室あり】	午前10時～11時30分	谷和原公民館	無料
④ 6月14日(水)	ほっと一息ティータイム～茶道の世界にふれてみませんか【託児室あり】	午前10時～11時30分	板橋コミュニティセンター	500円
⑤ 6月23日(金)	心豊かに育つ読み聞かせのコツ	午前10時30分～正午	図書館（本館）	無料
⑥ 6月29日(木)	たのしく・ためして・ためになる 家庭で使える理科実験工作【託児室あり】	午前10時～11時30分	谷和原公民館	300円
⑦ 7月5日(水)	食育教室～親子かんたんクッキング～	午前10時30分～午後1時30分	板橋コミュニティセンター	無料
⑧ 7月13日(木)	おやこでリトミック♪	午前10時～11時30分	谷和原公民館	無料