

No.	講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	参加費	公民館
8	ちょっとおしゃれに お正月飾り	12月15日	木	午前10時 ～11時30分	1回	15人	3,000円	谷和原
	…お正月バージョンのフラワーアレンジメント… プリザーブドフラワーを使って、和風・洋風どちらのお住まいにも飾ることのできるお正月飾りを作ってみましょう。 ちょっとおしゃれなお正月を!! 講師：河原 由美							
9	京都の路地を歩く (京都の歴史・文化講習)	2月10日・24日	金	午前10時30分 ～正午	2回	12人	無料	伊奈
	京都の有名な寺社の見どころ、寺社に伝わる七不思議、あまり観光客の立ち寄らない、それでいて味のある寺社、方言(京都弁)、京都独特の習慣、和菓子、五大花街としきたり、京都のおもしろ話など、実際に京都の寺社や町並み、路地を歩きながら撮影した写真・地図をもとに、お話しします。魅力ある京都をより理解していただくとともに、京都旅行などの参考にしていただければと考えています。 講師：伊奈公民館職員							

健康講座

問 伊奈公民館 ☎ 58 - 5081 / 谷和原公民館 ☎ 52 - 2141

No.	講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	参加費	公民館
1	ごきげん体操	10月7日・21日 11月4日・18日 12月9日	金	午前10時～正午	5回	30人	500円	伊奈
	誰でもできるゆる～い立腰体操、身体にいいことしませんか。立腰体操とは、腰を立て、姿勢がよくなることで、健康になる体操です。身体を緩めて脱力しましょう。高齢の方でも大丈夫ですよ。また、簡単なリズム体操やストレッチも行います。 講師：石崎 弘美							
2	ノルディックウォーキング (健康のために)	10月25日	火	午前9時～午後1時	1回	20人	1,000円	伊奈
	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。ダイエット用の負荷をかけた歩き方、ひざや腰に負担のない歩き方など、その人に応じた歩き方を体験してみませんか。今回は牛久市(牛久大仏～観音寺～ヤマイチ味噌工場)での実技を行います。会場へは伊奈公民館集合後、市のバスで移動します。 ※ポールを持っている方は500円になります。 講師：入江 秀夫							
3	【託児付き講座】 ビューティーアップヨガ	11月4日・18日	金	午前10時30分 ～11時30分	2回	15人	500円	谷和原
	…健康的に!きれいになろう!… 日頃の運動不足や歳を重ねることで鈍ってくる基礎代謝。ヨガには基礎代謝を高める効果があると言われています。そしてしずかに、静かに、ゆったりと行うことでリラクゼーション効果もあるそうです。日頃の運動不足・ストレス解消をしてみましょう!そして、健康的に!きれいになりましょう。 ※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歳からとなります。託児を希望する方はお申込みの際にその旨をお伝えください。 講師：NORIKO							

移動学習

問 伊奈公民館 ☎ 58 - 5081 / 谷和原公民館 ☎ 52 - 2141

No.	講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	参加費	公民館
1	「水戸市散策」 偕楽園・弘道館・酒造工場見学	10月6日	木	午前8時 ～午後5時	1回	30人	3,000円	伊奈
	水戸の街を歩きます。午前中は日本文化遺産にも認定された弘道館と偕楽園(好文亭を含む)をボランティアガイドさんの説明を聞きながら見学します。午後は市内にある造り酒屋さんの資料館を見学します。史跡や旧跡の多い落ち着いた街です。歴史と伝統に彩られた水戸の街を歩いてみませんか。							