

No.	講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	参加費	公民館
5	<b>【託児付き講座】 ちょっとおしゃれに ティータイム</b>	5月26日	木	午前10時～ 11時30分	1回	各12人	1,000円	谷和原
	<p>ティーインストラクターから学ぶおいしいアイ스티ーの入れ方          ちょっとおしゃれに「ティータイム」を!!をテーマに、アイ스티ーの入れ方を学びます。今回は身近にあるフルーツを使い、フルーツティーを作ってみましょう。          ※託児対象は、満1歳以上の幼児となります。託児を希望する方は、申し込みの際にその旨をお伝えください。</p> <p style="text-align: right;">講師：やすだ のりこ 安田 典子</p>							

## 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	<b>家庭で実践♪簡単薬膳</b>	5月17日・31日 6月14日	火	午前10時～午後1時	3回	12人	2,500円	伊奈
	<p>薬膳は季節や体質、目的などに応じたオーダーメイドの食事です。食事は毎日、一生続くもの。薬膳を取り入れることで、生涯の健康管理ができます。食材の持つパワーや心身の働きを学びながら、楽しく作りましょう。スーパーマーケットなどで手に入る食材で、いつも通りの味付けで作ることができます。1回目「春の薬膳」・2回目「女性のための薬膳」・3回目「夏バテ予防に本格・参鶏湯（サムゲタン）」</p> <p style="text-align: right;">講師：いのうえ まい 井上 舞衣</p>							
2	<b>続・からだにいいこと しませんか？(健康体操)</b>	5月20日 6月3日・17日 7月15日・29日	金	午前10時30分 ～正午	5回	30人	500円	伊奈
	<p>「身体にいいこと」の基本は、姿勢を良くすることです。正しい姿勢を保つ立腰やリズム運動（簡単エアロビなど）も行います。にっこり笑って、ハッピー、ラッキー、ウッキッキー！楽しくストレスを発散しましょう。</p> <p style="text-align: right;">講師：いしざき ひろみ 石崎 弘美</p>							
3	<b>体験してみよう！ 笑いヨガ</b>	5月11日・18日・25日	水	午前10時 ～11時30分	3回	20人	無料	谷和原
	<p>笑う門には福来たる          笑い（ラフター）ヨガとは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたもの。運動する時間がない方や体力に自信のない方でも参加していただける、「笑う」だけのエクササイズです。「笑いには、健康効果がある」と、言われています。笑って！笑って！みませんか？笑うことで、多くの酸素を体内に取り入れ心も身体もスッキリと元気になりましょう。</p> <p style="text-align: right;">講師：みうら つぐこ 三浦 亜子</p>							
4	<b>【託児付き講座】 ピラティス</b>	6月22日・29日	水	午前10時 ～11時30分	2回	15人	300円	谷和原
	<p>インナーマッスルを鍛えよう！          ピラティスは「インナーマッスルを鍛える」ことで骨盤などの身体の歪みを矯正していくエクササイズです。特に、ぺったんこお腹ときれいな背中などが期待出来るそうです。さあ!! インナーマッスルを鍛えて健康に！そしてスリムな身体づくりを目指してみましょ。運動不足のママ達にご参加いただけるよう託児も用意しました。          ※託児対象は満1歳以上の幼児となります。託児を希望する方は、申し込みの際にその旨をお伝えください。</p> <p style="text-align: right;">講師：すずき みつよ 鈴木 光代</p>							

## 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	<b>筑波山登山道 万葉古路を歩いてみよう</b>	6月8日	水	午前9時 ～午後2時30分	1回	30人	2,500円	谷和原
	<p>筑波山の登山道（迎場コース）を歩いてみませんか？          山ガール・山ボーイを気取って、筑波山の登山道を歩いてみませんか？約1時間30分程度の散策になりますが、グリーンシャワーを浴びながら、心身共にリフレッシュしてみましょ。          また、この登山道には、数ヶ所万葉歌碑が建立されていますので、文学少年・文学少女にもなってみましょか？          ※登山道の散策となりますので、ご自身の健康（身体）状態にご留意の上、お申込みください。</p>							