

No.	講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	参加費	公民館
9	お正月飾りを作ろう！	12月8日	火	午前10時～ 11時30分	1回	15人	3,000円	谷和原
	お正月を迎える準備・ドアリースを作ってみよう 新年を迎える準備です。今年は「ドアリース」にチャレンジします。新しい年、年神様を！お客様を！すがすがしい気持ちでお迎えしましょう。そして、良い年となりますように、と願いを込めて。 講師：河原 由美							

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	からだにいいことしませんか？ 健康体操	10月9日・23日 11月6日・20日 12月4日・18日	金	午前10時30分 ～正午	6回	30人	500円	伊奈
	からだを思いっきり伸ばしたり、ゆるめたり。音楽に合わせてリズムカルに動いたり、先生の話に思いっきり笑ったり。からだにいいことをたくさんしてみませんか？終わった後は、からだも心もスッキリ。明日からの活力につながります。 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)	11月2日・30日	月	午前9時～ 12時30分	2回	15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。今回は全2回とも近隣の公園や史跡巡りなどを兼ねた実技を行います。会場へは市のバスで移動します。ポールはお貸しします。(1回毎の参加でも大丈夫です。1回500円) 講師：入江 秀夫							
3	ティーチングプロに学ぶ はじめてのゴルフ	10月6日・13日・20日・ 27日	火	午前10時30分 ～正午	4回	10人	入場料・ボール代自己負担	谷和原
	ティーチングプロに学ぶ ゴルフ上達のための「基礎講座」 今 若者にもブームを巻き起こしているゴルフ。年齢に関係なくチャレンジできる楽しさを持つスポーツですね。そこで今回は「クラブの握り方」から「スイングの仕方」など、初めてチャレンジする方のための内容としました。初めてだけ大丈夫？はい！大丈夫です。初めての方に、これからゴルフを楽しんでもらえるよう、ティーチングプロがゴルフの基礎を伝授します。 ※この講座は、市内のF & F ゴルフ練習場にて実施します。 講師：橋本 和夫							
4	「男」の筋トレ教室 ちょいモテおやし道場	11月14日・21日	土	午前11時 ～正午	2回	15人	500円	谷和原
	いつまでも「カッコいい」スタイルで！ スレンダーだった方も、30代半ばになると「お腹」が気になり始める頃ですね。そこで今回はアスレティックトレーナーを講師に迎え、「かっこよく」歳を重ねるために、自宅でもできるトレーニングを学んでみましょう。 ※30代・40代の男性を対象とした講座です。 講師：鈴木 健太郎							
5	姿勢美人になろう！ バレエストレッチ	11月6日・13日・20日	金	午前10時 ～11時30分	3回	15人	500円	谷和原
	きれいな姿勢と、しなやかなカラダに！！ バレエは「美しく・優雅」そのように感じている方が多いのではないのでしょうか？背筋を伸ばし、しなやかな身体。今回、チャレンジする「バレエストレッチ」は、バレエの基礎を取り入れ、股関節や背中、肩周りを柔らかくし「しなやかなカラダ作り」を目指します。これまで運動と縁がなかった方でも大丈夫です。 ※お子さん連れの方も参加できますが、託児は行っていませんので、ご自身で対応をお願いします。 講師：紫咲 大佳・noriko							

