

No.	講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	参加費	公民館
2	<b>季節の和菓子を作ってみよう</b>	5月21日、6月18日、 7月2日・16日・30日	木	午前10時～正午	5回	12人	3,000円	伊奈
	日本古来から伝わる四季折々の伝統の和菓子。初めての方でも安心して参加できます。ご自分で作られた美味しい和菓子で、家族や友人・知人を「お・も・て・な・し」しませんか？5回の講座で、家庭でも作れるいろいろな和菓子を作ります。 講師：吉武 礼子							
3	<b>手打ちそばに挑戦</b>	6月13日	土	午前9時～ 午後1時	1回	20人	1,000円	伊奈
	そば打ちは初めてだけでもできるかな？1～2回挑戦したけどうまくいかない。とにかく旨いそばが食べたい。とお思いの方、気軽に美味しいそばを打って家族の方にごちそうしませんか？グループごとに講師の先生が指導して下さり、試食とお持ち帰り用のそばができます。 講師：蕎麦友会の皆さん							
4	<b>おいしく食べてダイエット ～タニタ食堂に学ぶ～</b>	5月13日・20日・27日	水	午前10時～正午	3回	16人	2,500円	谷和原
	タニタ食堂の「ヘルシーでバランスの整ったメニュー」を学んでみませんか？1食あたり500キロカロリー（約ハンバーガー2個分）で、野菜たっぷり！塩分控えめ！アンチエイジングを加味して、バランスの整った食事・調理法を学んでみませんか？ 講師：堀 祐子							
5	<b>話題の「おにぎらず」を 作ってみよう</b>	7月8日	水	午前10時～正午	1回	16人	1,000円	谷和原
	「おにぎらず」をご存じですか？おにぎらずとは、握らないおにぎり？ご飯で作るサンドウィッチとでも申しませうか？のりとご飯で具をサンドし、包み込むように作るのだそうです。具は肉・魚なんでも大丈夫。楽しそうでしょう？「おにぎらず」一緒に作ってみませんか。 講師：都田 奈津子							

## 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>スポーツ吹矢で楽しく健康に</b>	5月13日・27日、 6月10日	水	午後1時30分～ 3時30分	3回	15人	1,000円	伊奈
	基本動作やルールを覚え、楽しくやってみましょう。胸式呼吸+腹式呼吸をベースにしていますので、健康にもよく、また、集中力と精神力の鍛錬にもなります。基本動作をマスターした後、パターゴルフやビンゴゲームのようなゲーム感覚でスポーツ吹矢を楽しんでみませんか？ 講師：清水 たみ							
2	<b>カラダが喜ぶ♡心もはずむ わくわく☆ウキウキ体操</b>	5月15日、6月5日・ 19日、7月3日・17日、 8月7日	金	午前10時30分～ 正午	6回	30人	500円	伊奈
	毎日、がんばりすぎているあなた、ストレスをためていませんか？姿勢を正しくするためのウォーキングや簡単なリズム体操など、明るく楽しく体操をしてみませんか？終わった後は身体も心もスッキリ。明日からの活力につながります。 講師：石崎 弘美							
3	<b>ハルディックウォーキング ～健康のために～</b>	5月14日・28日、 6月11日	木	午前9時～正午	3回	16人	1,500円	伊奈
	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、その人に合った歩き方を体験してみませんか？1回目は足型測定、足の健康などのお話、2・3回目は公園などで史跡巡りを兼ねた実技を行います。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							
4	<b>シェイプアップ サルサ</b>	6月9日・16日・23日・ 30日、7月7日	火	午前11時～正午	5回	15人	500円	谷和原
	・・・サルサダンスで「カラダ磨き」はじめてみませんか？・・・ 陽気なラテンのリズムに乗せて、楽しくシェイプアップ！サルサダンスの動きは肩甲骨や骨盤、そしてインナーマッスルまで使うことで血行が良くなり新陳代謝を高め、プロポーションの改善にも効果があるのだそうです。さあ！サルサダンスにチャレンジです。 講師：高橋 麻理子							
5	<b>楽しく！エアロビクス</b>	9月9日・16日・30日	水	午前10時30分 ～11時30分	3回	15人	500円	谷和原
	・・・楽しく体を動かそう！・・・ 日頃「運動不足」を感じていませんか？楽しく！リズムに合わせて体を動かせば、ほら気分爽快！ストレス発散にもなります。エアロビクスは有酸素運動で心肺機能のトレーニングのためにつくられたエクササイズですが、続けることで脂肪燃焼効果が高まるとのことから人気を博しました。今回は、正しいリズムで、適度に体を動かす内容で実施いたします。 講師：飯田 恵子							