

講座名	写経入門 ～ゆったりした時間を～	開催場所	伊奈公民館
開催日時	10月29日、11月12日・26日、12月3日・17日（各水曜日） 【全5回】午前10時～正午	受講料	500円
		定員	20人
内容	一度、写経をやってみたくれどお寺で書くのは遠いし、少しハードルが高いと思われる方、日常的に字を書くことが少なくなったと思われる方、筆を持ってみませんか。疲れた心と身体をリフレッシュできるとともに集中力が養われます。ぜひ、はじめてみませんか。 講師：山藤 秀翠 <small>さんどう しゅうすい</small>		

講座名	自力整体（ゆらゆら脱力体操）	開催場所	伊奈公民館
開催日時	10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日（各水曜日） 【全5回】午後1時30分～3時	受講料	500円
		定員	30人
内容	現代のストレスと食べ物の過剰摂取による自律神経の乱れを整えるため、ゆずりと脱力により癒され、身体にエネルギーを充電します。自然治癒力アップ・免疫力アップで一緒にアンチエイジングを目指しましょう。 講師：石川 美智子 <small>いしかわ みちこ</small>		

講座名	太巻き祭りずしを作ろう（たれパンダとサザエ）	開催場所	伊奈公民館
開催日時	11月7日（金曜日） 午後1時30分～4時30分	受講料	2,100円
		定員	16人
内容	毎年恒例の太巻き祭り寿司、今回は可愛い「たれパンダ」と「サザエ」の図柄です。家族のお誕生日や記念の行事、お弁当にいかがですか。巻き方などはゆっくり丁寧にお教えますので、安心してご参加ください。 講師：川野 泰子 <small>かわの やすこ</small>		

講座名	国産大豆で「みそ作り」	開催場所	伊奈公民館
開催日時	平成27年1月16日（金曜日） 午前10時～正午	受講料	4,700円
		定員	16人
内容	国産大豆を使い、手作り味噌にチャレンジです。手作り味噌はまるやかで深みのある味わいです。塩加減、仕込み、熟成など分かりやすく丁寧にお教えます。手作り味噌も持ち帰ることができます。一度、体験してみてください。 講師：秋葉 節男 <small>あきば せつお</small>		

講座名	移動学習 美術館・博物館へ行こう ～佐倉市～	集合場所	伊奈公民館
開催日時	10月30日（木曜日） 午前8時～午後5時予定	受講料	4,200円
		定員	30人
内容	佐倉市にあるDIC川村記念美術館と国立歴史民俗博物館を訪れます。DIC川村記念美術館では、解説員さんの説明で作品の見方を聞きながら鑑賞します。その後、きれいに整備された庭園を散策します。国立歴史民俗博物館は、壮大な規模を有する歴史の殿堂です。原始・古代から近代に至るまでの歴史と日本人の民族世界をテーマにさまざまな復元模型などを展示、解説しながら、だれもが容易に理解できるようになっています。美術と歴史の世界に触れてみませんか。		

講座名	【親子講座】もうすぐ一年生 自分の名前 上手にかけられるかな？	開催場所	谷和原公民館
開催日時	12月25日（木曜日）・平成27年1月6日（火曜日） 【全2回】午前10時～11時30分	受講料	500円
		定員	親子8組
内容	もうすぐ一年生！楽しみでもあり・・・心配でもありますね。そこで、お母さんと一緒に名前を書き方を勉強してみましよう！講師のお手本を基に、正しい書き方は？上手に見せるポイントは？ほら！上手に書けたでしょう。（平成27年度に小学1年になる親子が対象です） 講師：古谷 富士子 <small>ふるや ふじこ</small>		

講座名	【ママ対象講座】ボディ・メイキングヨガ	開催場所	谷和原公民館
開催日時	11月4日・18日、12月2日（各火曜日） 【全3回】午前10時～11時30分	受講料	500円
		定員	16人
内容	リラックスしながら・・・鼻呼吸をし・・・筋肉を使い・・・脂肪をエネルギーとして消費する「ボディ・メイキングヨガ」を体験してみませんか？日頃のストレス解消と健康維持。そして・・・若々しいママでいるために。 講師：NORIKO <small>のりこ</small>		