

公民館で楽しみを探してみませんか？

伊奈・谷和原公民館で、見学・体験ができます！

「趣味」を広げてください！！「地域の輪」を広げてください！！余暇を「いきいき」と過ごすために。伊奈・谷和原両公民館では次の日程で、自主サークルの見学・体験コース

を開催します。どうぞ！お気軽にご参加ください。
※申し込みの必要はありませんので、直接会場にお越しください。また荒天の場合は中止のがあります。

谷和原公民館 問52 - 2141

※谷和原分館で開催します。

サークル	開催日時	内容	サークル	開催日時	内容
カラオケ	2月7日(金) 午前10時～ 正午	「演歌はまかせておけ」とばかりに活動しているシニアグループです。	水彩画	2月12日(水) 午後1時30分～ 3時	絵は苦手！そんな方も多いのでは…でも大丈夫！一緒に絵の世界を楽しんでみましょう。
エアロビクス	2月13日(木) 午前10時～ 11時30分	音楽に合わせて！楽しく！踊りながら…「脂肪よ！燃えろ」とばかりに挑戦中です。	ネオステンドアート	2月13日(木) 午後1時30分～ 3時30分	タイルの上に樹脂を使い、絵を描いていきます。あなただけの「アートな作品」を。
ペルビックストレッチ※	2月14日(金) 午前10時～ 11時30分	ペルビックとは…今人気の骨盤体操のことです。30～50代の方々がチャレンジ中です。	太極拳※	2月18日(火) 午後2時～ 3時30分	健康・長寿に良いと言われ、健康維持のためにチャレンジ中！
樹脂粘土	2月18日(火) 午前10時～ 11時30分	樹脂粘土を使い、お花などの室内インテリアを作り、アレンジを楽しんでいます。	パワーヨガ	2月18日(火) 午後2時～ 3時	今、大人気のヨガ。動と静のさまざまなポーズを連続して行うことで代謝をアップさせ、スレンダーな身体を目指して！
コーラス	2月25日(火) 午前10時～ 11時30分	心和む「日本の歌」を中心に、楽しく！をモットーに活動中です。	キックボクササイズ※	2月26日(水) 午前10時～ 11時30分	運動不足解消がキーワードです。ボクシングとエクササイズとの組合せです。
バドミントン	2月26日(水) 午前10時～ 11時30分	男女混合のグループです。大きなかけ声と笑い声…日頃のストレス解消を！	ハーモニカ	2月26日(水) 午前10時～ 11時30分	ポケットの中のオーケストラと言われるように、たくさんの音をだす懐かしい楽器です。
書道	3月6日(木) 午前10時～ 11時30分	美文字ブームの昨今、心静かに…筆を運んでみませんか？	生け花	3月6日(木) 午後7時～ 8時	日本のおもてなしの心です。季節のお花を生けて…心に静けさを取り戻してみませんか？
写真	3月11日(火) 午後1時～ 3時30分	自然に触れ…レンズを通し自然をキャッチしてみませんか？	アロハシェイプ※	3月12日(水) 午後2時～ 3時	軽快なハワイアン音楽にのせてシェイプアップに励んでいます。
パソコン	3月12日(水) 午後1時～ 3時30分	大人のパソコン教室です。60歳以上の方が楽しくパソコンと格闘中	俳句	3月15日(土) 午後1時～ 3時30分	5・7・5の言葉で季節を歌い…言葉の美しさを伝えてみましょう。
陶芸2001	3月13日(木) 午前10時～ 正午	男女混合のグループで、繊細な作品を作り続けています。	やわら陶芸	3月14日(金) 午前10時～ 正午	男女混合のグループです。アートな作品にもチャレンジ中！！です。
リンパマッサージ	2月6日(木) 午前10時～ 11時30分	「リンパの流れを良くすると健康になる！」と言われます。そこで家で自分でもできるリンパマッサージを取得中			