

講座名	手遊び工房・グレイアート（樹脂粘土）	開催場所	谷和原公民館
開催日時	10月8日・15日・22日（各火曜日） 【全3回】午前10時～11時30分	受講料	2,500円
		定員	12人
内容	手を汚すことなく手軽に楽しめる「粘土の花」にチャレンジします。粘土の花は、パステル色のやさしい雰囲気をかもしだし「ほっと心安らぐ」ものです。今回は初心者の内容として、1日目：小さなリース、2・3日目：パステル色のお花づくりを予定しています。上達すると「おひな様」や「五月飾り」も作れるんだそうです。毎日の「ちょっとした時間」に楽しめそうですね。さあ！チャレンジしてみましょ！グレイアート。 講師 栗原 由美子		

講座名	フランス料理のシェフに学ぶ	開催場所	谷和原公民館
開催日時	10月9日・23日（各水曜日） 【全2回】午前10時～午後1時	受講料	2,600円
		定員	20人
内容	フランス料理・・・お肉やお魚の微妙な焼き加減に、美味しいソース！！ お家で作りたくともなかなか取り入れにくいですよね？今回はフランス料理のシェフに「お肉やお魚の焼き方とソースの作り方」を伝授いただき、家庭でもフランス料理を楽しんでみましょう！がテーマです。 講師 鈴木 正敏		

講座名	リンパマッサージ	開催場所	谷和原公民館
開催日時	10月10日・24日、11月7日（各木曜日） 【全3回】午前10時～11時30分	受講料	500円
		定員	20人
内容	・・・ リンパの流れを良くすると健康になる ・・・ こんな題名の本が販売されるくらい人気があります。体内の不要な物を体外に排出する働きのある「リンパ」その流れが滞ると、顔色があくすんだり、肩こりなどなどいろいろな症状が出てくるそうです。そこで！！リンパの流れを良くする手助けをするのが「リンパマッサージ」 ゆっくり・・・やさしく・・・いたわるように・・・ 講師 黒川 味里		

講座名	来年はどんな年かな？	開催場所	谷和原公民館
開催日時	11月5日・19日（各火曜日） 【全2回】午前10時～11時30分	受講料	1,000円
		定員	20人
内容	・・・ 2014年 あなたの運勢は？ ・・・ 昔 おじいちゃん・おばあちゃんが「暦」を良く見ていましたよね。そこには、季節があり生活のヒントがありました。今 忘れられようとしている暦。その暦の良さを再確認し、自分の生まれた九星を知り、自分の開運法を学びましょ！！ 来年が良い年でありますようにと・・・ 講師 佐藤 宗眩		

講座名	話し方講座「とっさの時の自己紹介」	開催場所	谷和原公民館
開催日時	11月12日・26日（各火曜日） 【全2回】午前10時～11時30分	受講料	500円
		定員	20人
内容	・・・ はなし方 上手になろう！ ・・・ 学校や子ども会などなど・・・いろいろな場所に出ると、とっさに自己紹介なんて機会がありますよね。「ドキドキ！ドカドカ！どうしよう！？」と焦るばかり。そんな時にスマートに切り抜ける自己紹介の方法や会話を学んでみましょう。 講師 中山 佳乃		

講座名	姿勢美人になろう（体験！姿勢の体操）	開催場所	谷和原公民館
開催日時	11月14日・21日（各木曜日） 【全2回】午前10時～11時30分	受講料	500円
		定員	20人
内容	・・・ いつまでも！ 若々しくあるために ・・・ 猫背だったり・・・と、姿勢の悩みはありませんか？姿勢の美しい人は幾つになっても若々しいものです。すべての動きの中心は「胸の中心点」の考えのもと無理・無駄のないストレッチで「姿勢を正し、スマートで美しい！」身の振る舞いができる事を目指してみませんか？ 講師 松田 千枝		