

生涯学習講座

☎58 - 2111

講座名	あなたの子育て応援し隊ーみずから輝くために 保育ボランティア養成講座ー	開催場所	教育委員会2階会議室
開催日時	5月17日・24日・31日、6月7日・14日（各金曜日） 【全5回】 午前9時30分～11時30分 ※6月7日のみ午前9時50分～正午	受講料	無料
		対象	18歳以上の方 ※受講後、市の保育ボランティアとして活動できる方
内容	「保育ボランティア」ってご存知ですか。「保育ボランティア」とは小さな子どもを抱えるお父さんやお母さんたちが、安心して研修会や学習の機会に参加できるように、子どもたちを預かり、ふれあいの場を提供する人たちのことです。 この講座では保育ボランティアとしての基本的な心構えや子どもたちとの接し方・応急手当などを楽しく学び、実践活動に活かしていくことを目的としています。 あなたも保育ボランティアになって子どもたちの笑顔にふれてみませんか。		

講座名	ハロー！ベイビー	開催場所	谷井田コミュニティセンター
開催日時	6月12日・19日・26日、7月3日（各水曜日） 【全4回】 午前10時～11時30分	受講料	500円（材料費等）
		定員	親（保育者）子15組
内容	育児ってこんなに楽しい！！自分も子どもも癒されながら、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。6月12日現在満6カ月から2歳未満の子とその保育者が対象です。 受講希望の保育者と、参加するお子さんのお名前・ふりがな・性別・生年月日を併せてお申し込みください。 ①子育て座談会 ②骨盤調整ヨガ ③ベビーマッサージ ④親子で遊ぼう		

講座名	親子体操	開催場所	伊奈公民館
開催日時	7月11日（木曜日） 午前10時～11時30分	受講料	無料
		定員	親（保育者）子30組
内容	元気いっぱいのお友だち、集まれ～！！みんなで思いっきり体を動かそう！ あんよができる未就園の子とその保育者が対象です。受講希望の保育者と、参加するお子さんのお名前・ふりがな・性別・生年月日を併せてお申し込みください。 講師：中村 久代子		

伊奈公民館講座

☎58 - 5081

講座名	薬膳でアンチエイジング	開催場所	伊奈公民館
開催日時	5月30日、6月6日・13日・20日（各木曜日） 【全4回】 午前10時～正午	受講料	2,000円（材料費等）
		定員	15人
内容	薬膳とは、食事で病気を治したり、健康増進をはかることを目的とした中国の医療です。医療と言っても難しいことではなく、食材の効能を正しく理解したうえで、必要なものをおいしく食べることがポイントです。今回は、美肌やアンチエイジングについて講義と実習を交えて学びます。 講師：井上 舞衣		

講座名	実用書道	開催場所	伊奈公民館
開催日時	5月15日・29日、6月5日・18日、7月3日・17日、9月4日・18日（各水曜日） 【全8回】 午前9時30分～11時30分 ※6/18のみ火曜日	受講料	200円（材料費等）
		定員	20人
内容	自らの腕前をもう一段あげてみませんか。自分の名前、のし袋の表書きなど日常生活に役立つ実用書を学びましょう。 講師：山藤 秀翠		

講座名	足裏健康体操	開催場所	伊奈公民館
開催日時	5月31日、6月7日・21日、7月5日（各金曜日） 【全4回】 午後1時30～3時30分	受講料	無料
		定員	20人
内容	身体の調子を映し出す鏡でもある「足裏」。今回はその「足裏」を「ほぐす」「鍛える」「整える」ことで、足のむくみや疲れを解消します。また、身体全体のストレッチ体操も音楽に合わせて楽しく行います。心身ともにリフレッシュしましょう。 講師：田中 淳子		

講座名	フェイスマッサージ	開催場所	伊奈公民館
開催日時	6月14日・28日、7月12日（各金曜日） 【全3回】 午前9時30分～11時30分	受講料	600円（材料費等）
		定員	12人
内容	夏の日差しで疲れた肌と心をリフレッシュしてみませんか。 ①紫外線対策とマッサージ②カラーコーディネイトとメイクの仕方③マッサージとメイクの実習 講師：久保田 和枝		