

講座名	あなたも！ 市民ランナー	定員	20人
開催日時	10月19日、11月9日（各金曜日）【全2回】 午前10時～11時30分	集合場所	総合運動公園
		受講料	500円（材料費等）
内容	…好きな時間に、楽しみながら健康維持に！… 今、大ブームを起こしている「マラソン」好きな時間に、ひとりで、つくばみらいの景色を楽しみながら楽しめる運動です。そこで、今回は市民ランナーの先駆者で、東京国際女子マラソンに出場経験のある、松田千枝さんに体に負担をかけず楽しく走るポイントを伝授いただきます。あなたも市民ランナー？東京マラソンも夢ではない！かも？ 講師：松田 千枝		
講座名	移動学習 バラが咲いた！バラが咲いた	定員	30人
開催日時	10月25日(木) 午前9時～午後3時30分	集合場所	谷和原公民館
		受講料	3,000円（昼食代含）
内容	今 バラの高貴な香りが秘かなブームを呼んでいます。そこで京成バラ園にてバラの楽しみ方などを学んで、目も心もリフレッシュしてみたいと思います。		
講座名	知っ得セミナー 「おそうじ上手になろう！」	定員	16人
開催日時	10月26日、11月30日（各金曜日）【全2回】 午前9時30分～11時	開催場所	谷和原公民館
		受講料	500円（材料費等）
内容	お掃除のプロに窓拭き・流し台・床などのお掃除のポイントを伝授いただき大掃除に備えましょう！洗剤は？きれいに仕上げるウラ技は？ などなど聞きたい事は山ほどありますね。 講師：矢入 雄介		
講座名	お正月を送ろう！ 絵手紙（入門編）	定員	16人
開催日時	11月7日・21日・28日、12月19日（各水曜日）【全4回】 午前10時～11時30分 ※11月7日はお正月のマナー、11月21日以降絵手紙入門編	開催場所	谷和原公民館
		受講料	3,500円（材料費等）
内容	…日本っていいな～あ。絵手紙で送ろう！…新年のご挨拶、今、人気の絵手紙ですが、まずは…入門編と題し年賀状にチャレンジしてみましょう。目で楽しんで！心で微笑む！！そして「文字でも遊んでみましょう！」さあ！！サプライズ年賀状を作ってみましょう。そして忘れてはいけないマナーも学びましょう。 講師：マナー…笠原 裕実 絵手紙…吉川 美香		
講座名	はじめてのエアロビクス	定員	20人
開催日時	11月8日・15日・22日（各木曜日）【全3回】 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		受講料	500円
内容	・・・リズムに合わせて楽しく有酸素運動・・・ジョギングや水泳と同じ有酸素運動なので「脂肪燃焼効果」が期待できるのだそうです。 音楽に合わせて、楽しく、健康的にシェイプアップにチャレンジしてみましょう！ 講師：阿部 美代子		
講座名	大地からの贈り物 ……ハーブティー…	定員	16人
開催日時	11月13日・27日（各火曜日）【全2回】 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		受講料	2,000円（材料費等）
内容	『ハーブティー』＝『ハーブから出来たお茶』で香りを楽しむ。と思いませんか？もちろん香りを楽しみ、リフレッシュ効果がありますが…そのほかにもブレンドの仕方などで体を温めて風邪を予防したりと健康維持に役立つそうです。そこで今までとは違った「ハーブティー」の楽しみ方を学んでみませんか？ 講師：大木 いずみ		
講座名	フライパンで・・・簡単！パエリア作り	定員	16人
開催日時	12月7日(金) 午前10時～午後1時	開催場所	谷和原公民館
		受講料	1,500円（材料費等）
内容	フライパンを使い「パエリア」を作ってみましょう！以外に簡単！！美味しい！魚介類たっぷりのパエリアは、目も心も楽しませてくれます。さあ 召し上がれ！ 講師：鈴木 さまもと おおくぼ		
講座名	陶芸にチャレンジ 端午の節句 兜を作ってみよう！	定員	12人
開催日時	平成25年1月18日(金) 午前10時～午後3時、2月5日・12日（各火曜日） 午前10時～正午 【全3回】	開催場所	谷和原公民館
		受講料	1,500円（材料費等）
内容	…日本っていいなあ～。端午の節句 兜を作ってみよう！… 陶芸で「兜作り」にチャレンジします。兜が男の子の節句に飾られるようになったのは奈良時代からで「身を守る」事を願ってだったそうです。そして今は、強く育ち、災いがふりかかりませんように・・・との願いからとの事。そんな日本の文化を手作りして飾ってみませんか？ 講師：やわら陶芸の皆さん		

※みそづくり講座の募集については、10月号に掲載します。