

谷和原公民館講座

講座名	フェース・ストレッチ	定員	16人
開催日時	①9月11日(火) ②9月25日(火) ①②から、ご都合の良い日を選択ください。 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		受講料	500円(材料費)
内容	…アンチエイジング… 雑誌などで紹介されている「リンパマッサージ」に、チャレンジしてみましょう！ 今回は、アンチエイジングの視点から「笑顔の素敵な、生きいきした表情を」をテーマにフェース・デコルテを中心としたリンパマッサージを体験します。 講師：黒川 味里		
講座名	フラワー and テーブルコーディネート	定員	16人
開催日時	9月6日・27日 (各木曜日)【全2回】 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		受講料	4,000円(材料費)
内容	プリザーブドフラワーを使ったアレンジメントを中心に、お家に飾るワンポイントや色あわせなどコーディネイトのヒントも伝授いただきます。ちょっと、お洒落に飾る秘訣 学んでみませんか？ 講師：河原 由美		
講座名	いろ・イロ・色	定員	16人
開催日時	9月12日・19日・26日 (各水曜日)【全3回】 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		受講料	2,500円(材料費)
内容	色には・・・たくさんのイメージがあります。たとえば 私の好きな「赤」は、目につきやすい色でインパクトが強く気分を高揚させ、食欲を刺激する。強さ・エネルギー・自発性・外交性・リーダーシップを表し、元気と回復力を与えてくれます。この色の持つ特徴を学び、日常の生活におしゃれに取り入れる事で、ストレス解消になったり元気をもらったり…と、色にはそんな力があるそうです。そんな色の力を、少しだけ学んでみましょう。 講師：横田 理恵		

# 通いませんか よつわ大学

1. 対象者＝市内在住の60歳以上の方
2. 学習目標＝広く優しい心で社会のために役立つ高齢者が目標です。
3. 学習内容＝【午前】学習計画にそった活動（講話・移動学習・映画鑑賞など）【午後】クラブごとに活動
4. 参加費＝4,000円（昼食代など）
5. 申し込み方法＝各会場に参加費を添えてお申し込みください。

※受け付けは火～日曜日 午前9時～午後5時

○伊奈会場 伊奈公民館 ☎58 - 5081 ○谷和原会場 谷和原公民館 ☎52 - 2141

伊 奈 会 場			谷 和 原 会 場		
●6月～翌年2月までの毎月第3水曜日に開催【全7回】 (8月は休講)			●7月～翌年3月までの毎月第1水曜日に開催【全7回】 (1月は休講、9月14日・11月16日は金曜日)		
●午前10時～午後2時30分			●午前10時～午後2時30分		
●クラブは歴史・カラオケ・健康体操・美術・マジックから選択 (クラブにより別途材料費がかかります)			●クラブは健康マージャン・健康歌道場・ちりめん遊ぶ・絵手紙・リンパマッサージから選択 (材料費がかかる場合があります)		
回	開催期日	内 容	回	開催期日	内 容
1	6月20日	開講式と講話	1	7月4日	開講式と講話
2	7月18日	楽しくストレッチ	2	8月1日	歴史散策(常総市)
3	9月19日	板橋不動院見学	3	9月14日	移動学習
4	11月21日	映画鑑賞	4	10月3日	青竹踏み体操
5	12月19日	写真立てを作ろう	5	12月5日	フラワーアレンジ
6	平成25年1月16日	津軽三味線を聴く	6	平成25年2月6日	リンパマッサージ
7	2月20日	閉講式と講話	7	3月6日	閉講式・講話
◎10月17日 移動学習(希望者のみ) 羽田飛行機整備工場など見学			◎11月16日 予科練の町 阿見町へ(希望者のみ)		

※年間学習予定は、内容が変更になる場合があります。※会場へは、各自でお集まりいただきます。あらかじめご了承ください。