

生涯学習講座

講座名	フリマダムになろう！	定員	15人
開催日時	6月16日・23日、7月7日・14日・21日（各木曜日）【全5回】 午前10時30分～正午	開催場所	小瀬コミュニティセンター
		費用	2,300円（バレエシューズ代）
内容	心地よい音楽の中で体を動かし、憧れだった夢を叶えてみませんか。ストレス解消にもなります！ストレッチから始め、クラシックバレエのメソッド（基礎）を用い、若い方からご年配の方まで無理なく気軽に楽しめる内容です。 ※バレエシューズをお持ちの方は費用はかかりません。 ※託児希望の方は、お子さんのお名前（ふりがな）・性別・生年月日を併せてご記入ください。 講師：松本 道江		

伊奈公民館講座

講座名	フランターで作る夏野菜	定員	20人
開催日時	5月31日、6月14日、7月12日（各火曜日）【全3回】 午前10時～11時30分	開催場所	伊奈公民館
		費用	1,600円（材料費）
内容	野菜を作りたいけど、場所がない。場所はあるけど作り方がわからない。そんな初心者の方対象の講座です。農作物を作ることの楽しみ、苦勞を味わいながら、一緒に収穫の喜びを感じてみませんか。ナス・葉もの野菜を作ります。 講師：つくば地域農業改良普及センター職員		

講座名	かごバックを作ろう	定員	15人
開催日時	6月1日・8日・22日・29日、7月6日（各水曜日）【全5回】 午前9時30分～11時30分	開催場所	伊奈公民館
		費用	4,000円（材料費）
内容	夏にむけて、すてきな籐のバックを作ってみませんか。初心者の方にも作りやすいよう柔らかな素材を用いているので、安心してご参加いただけます。リボンやレースを使って自分好みのバックにアレンジしてみましょう。 ※伊奈公民館に見本を展示しています。 講師：高樋 紀子		

講座名	食と運動で健康ダイエット！	定員	15人
開催日時	7月6日(水)・11日(月)・27日(水)、8月1日(月)【全4回】 午前9時30分～11時30分 他	開催場所	伊奈公民館
		費用	1,500円（材料費）
内容	500kcalの食事と適度な運動。日頃の生活を見直す良い機会です。夏にむけて、健康的にダイエットしてみませんか。※1・3回目が運動、2・4回が調理実習です。 講師：大山 恵子		

講座名	スポーツ吹矢を楽しもう！	定員	15人
開催日時	6月7日・21日、7月5日・19日、8月2日（各火曜日）【全5回】 午前10時～正午	開催場所	伊奈公民館
		費用	1,000円（材料費）
内容	スポーツ吹矢は、円形的的を目がけて矢を飛ばすスポーツです。独特の胸式・腹式呼吸により精神集中や血行促進などに良い効果がみられます。矢が命中したときの爽快感は、ストレス解消に最適です！ゲーム感覚で楽しみながら腹筋を鍛えてみませんか。※吹矢は貸し出します。 講師：清水 たみ		

講座名	リラクゼーションヨガ	定員	20人
開催日時	6月17日・24日、7月1日・8日・15日（各金曜日）【全5回】 午後1時30分～3時30分	開催場所	伊奈公民館
		費用	500円（参加費）
内容	呼吸のリズムに合わせていろいろなヨガのポーズを行います。筋肉や内臓に心地よく刺激を与えるので、肩・首の凝り、腰痛・便秘などを解消させ、元気な体作りに効果があります。日々の生活を楽にしながら、ストレスを解消してみませんか。 講師：藤田 洋子		

講座名	おうちでパンを作ろう！	定員	15人
開催日時	6月23日、7月7日（各木曜日）【全2回】 午前10時～午後1時30分	開催場所	谷井コミュニティセンター
		費用	1,600円（材料費）
内容	手作りのもので食卓を飾ってみませんか。パンを焼く香りを楽しみながら、焼きたてを味わいましょう。出来たてのパンを口にできるのも手作りならではです。パンの他にサラダやポタージュも作ります。 講師：かざみ まさ江		

講座名	今昔 つくばみらい市	定員	15人
開催日時	6月30日、7月7日・14日・21日（各木曜日）【全4回】 午前9時30分～11時30分	開催場所	伊奈公民館
		費用	無料
内容	つくばみらい市の歴史を学んでみませんか。治水・利水工事を行い新田開発に尽力した伊奈半十郎、世界地図にその名を残す測量家・間宮林蔵。彼らは郷土の歩みにとって欠かすことのできない人たちです。郷土の歴史を学びながら、彼らの世界に触れてみませんか。 講師：やまなか みつ江		