

4 はじめての寄せ植え

【伊奈公民館】

- 開催日：7月1日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：10人
- 参加費：2,000円 ■講師：加藤 干枝

季節の花や植物を使って、寄せ植えの体験をしてみませんか。水やりのタイミング、土作り、肥料の与え方など、ガーデニングや寄せ植えの基本も講師の先生が指導してくれます。初心者向けの内容です。お店で花を選ぶポイントや、日頃疑問に思っていることなどがありましたら、ぜひ、ご相談ください。

5 リモート生活始めませんか

【伊奈庁舎】

- 開催日：5月18日（火曜・全1回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：12人
- 参加費：500円 ■講師：間宮 正孝

大切な人たちとの交流にオンラインを取り入れてみませんか？スマホやタブレット・パソコンなどを使い、初めての方でも分かりやすく、オンラインでの交流方法を教えてくれます。インターネットに繋がるカメラ付きの機器（パソコン・タブレット・スマホなど）をご持参ください。Wi-Fi環境のある場所で行います。

6 アロマのある暮らし

【伊奈公民館】

- 開催日：5月20日・27日、6月3日（各木曜・全3回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：8人
- 参加費：4,500円（3回分） ■講師：斉藤 優子

アロマテラピーとは、植物から抽出した精油を使って、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てる自然療法です。今回は、精油について学び、生活に役立つクラフト作りもしていきます。クラフト内容は1回目「アロマストーン・ロールオンアロマ」、2回目「マスキスプレー・ルームウォッシュ」、3回目「免疫力を高めるブレンドオイル・バスフィズ」の予定です。

7 はじめてのカルトナージュ

【伊奈公民館】

- 開催日：5月26日、6月9日・23日（各水曜・全3回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：8人
- 参加費：3,000円（3回分） ■講師：浅葉 美香

カルトナージュとは、美しい布や紙で箱などの雑貨をデコレーションする、フランスの伝統工芸です。今回はリボントレーとフォトフレームの2つを製作します。初めての方でもわかりやすく、丁寧に教えてもらえますので、ぜひ、この素敵な作品を手にとってください！

健康講座**1 ちょっとハードに体幹トレーニング** 【伊奈公民館】

- 開催日：5月29日、6月12日・26日、7月10日・31日（各土曜・全5回）
- 時間：午前10時～11時15分 ■定員：16人
- 参加費：1,500円（5回分） ■講師：東郷 俊輔

最近ぼっこりお腹が気になる…、体力に自信が無くなってきた…、などなど、体型の変化や体力の低下が気になっている方、ちょっとハードに体幹トレーニングをしてみませんか。マッチョな講師の先生と一緒にあなたの体を変身させましょう。特に男性におすすめです！！

2 健康ヨガ 免疫力アップと腰痛予防 【伊奈公民館】

- 開催日：5月12日・26日、6月9日・23日、7月14日（各水曜・全5回）
- 時間：午後1時45分～3時 ■定員：20人
- 参加費：1,500円（5回分） ■講師：井上 由子

呼吸を意識しながら体を動かすことで、自律神経を整え免疫力を上げていきます。また、柔軟性を高めると、肩こりや腰痛などの予防にも効果があります。背骨や骨盤をしなやかに動かして、体全体のバランスを整え、健康な体作りを目指しましょう。

3 コロナ太り解消エクササイズ 【伊奈公民館】

- 開催日：5月12日・19日・26日（各水曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時 ■定員：15人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：鈴木 裕子

外出する機会が減ってしまった皆様へ運動不足を解消するためにも、家でも出来るエクササイズを覚えて、体をすっきりさせましょう！理学療法士でもある先生が丁寧に指導して下さいます！

4 ターゲットバードゴルフ（初心者向け） 【総合運動公園】

- 開催日：5月28日、6月4日・11日・18日（各金曜・全4回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：15人
- 参加費：1,000円（4回分） ■講師：川口 久雄

パラソルを逆さにしたホールめがけて、羽根つきのボールをゴルフクラブで打つ日本発祥のミニゴルフの一種です。今回は初心者向けに講座を開催します。ターゲットバードゴルフを体験して趣味に加えてみませんか。会場は総合運動公園になります。

