

2 健康ヨガ教室

【伊奈公民館】

- 開催日：10月13日・27日、11月24日（各水曜・全3回）
- 時間：午後1時～2時15分 ■定員：20人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：井上 由子

呼吸に合わせて体を動かすことで、自律神経を整えて体の不調を改善していくことができます。柔軟性を高め、筋力アップを図りながら、体全体のバランスを整えて、健康な体作りを目指しましょう。

3 活力！マシマシ！体感トレーニング

【伊奈公民館】

- 開催日：1月15日・29日、2月12日（各土曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時15分 ■定員：20人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：東郷 俊輔

最近お腹が出てきた…、疲れやすくなった…、肩こり、腰痛をどうにかしたい…といった身体の悩みを体幹トレーニングで解消しましょう！身体が変われば、活力がマシマシになり、普段の生活、仕事、趣味をアクティブに！！

4 男性にもお勧め！フローヨガ

【伊奈公民館】

- 開催日：9月29日、10月13日、11月24日（各水曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時 ■定員：20人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：K

海外のビジネスマンに人気があるフローヨガ。ヨガのポーズを呼吸に合わせて流れるように行っていくため、カラダの引締め・全身のリフレッシュ・ダイエット効果が期待できます。また、ストレス解消とともに、関節の可動域も広がります。音楽に合わせて、やさしく先生が指導してくださいますので是非参加してみませんか？

5 初心者のためのウォーキング教室

【総合運動公園】

- 開催日：11月4日・11日・18日（各木曜・全3回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：30人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：山野井 ユキ子

歩く事の基本を学び、いつでも何処でも誰でも気軽に実践できる健康管理と体力作りを目標にしたウォーキング教室を開催します。階段・坂道のフォームも覚えられます。会場は総合運動公園の多目的広場のウォーキングコースになります。（雨天時：体育館）

6 はじめての太極拳

【伊奈公民館】

- 開催日：10月15日・22日、11月5日（各金曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：20人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：福田 久美子

太極拳は自身が持つ自然治癒力を高めて本来の健康な状態へ導いてくれます。3つの力『身体を支える』『足を上げる』『平均を保つ』を鍛えることは転倒を防ぎ、考えながらゆっくり動くことで脳の活性化にも繋がります。太極拳の後の爽快感は格別です。ぜひ、体験してみませんか？

料理講座



1 スパイスキーマカレーと手作りナンとチャイ

【伊奈公民館】

- 開催日：12月8日（水曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：8人
- 参加費：1,000円 ■講師：堀 祐子

ルーを使わない『スパイスカレー』は体調を整える身体に良いスパイスの宝庫です。カレーに合う、ナン（パン）とチャイ（ミルクティ）も手作りします。国際中医薬膳師の資格を持つ先生から効率の良いスパイスの取り入れ方も学んで、寒い冬に備えましょう！

2 国産大豆と地元米で無添加みそづくり

【JA:みらいっ娘】

- 開催日：2月12日（土曜 午前・午後各1回）
※午前か午後のどちらかを選んでお申込みください。
- 時間：午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
- 講師：JA女性部 ■定員：各10人
- 参加費：午前3,500円（8kg）、午後4,500円（12kg）

健康のために毎日摂りたい発酵食品のみそは色々な効果がある事が判っています。自分で作った無添加みそは安心で、味は格別です。今年はJAの『かあちゃん味噌』を手作りしてみませんか？
①午前は8kg、②午後は12kgを仕込みます。

3 イチゴ大福とアイデア押し寿司

【伊奈公民館】

- 開催日：3月12日（土曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～正午 ■定員：8人
- 参加費：800円 ■講師：市職員

前回人気だった家庭で簡単に作れるイチゴ大福と、もてなしにぴったり楽しいアイデア押し寿司を作ります。簡単で美味しい、覚えて嬉しいレシピです。

4 家庭で本格日本料理 ～入門編～

【伊奈公民館】

- 開催日：①10月19日（火）豚の角煮と茶碗蒸し
②11月16日（火）牛肉じゃがと海老しんじょ錦糸蒸し
①か②のどちらかを選んでお申し込みください。
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：各8人
- 参加費：1,200円（各1回分） ■講師：根岸 拓也

調理工程の多い日本料理の中でも、特に差がつく煮物と蒸し物を簡単に分かりやすく実習します。ひと手間加えた料理で、家族を笑顔に…