

2 心と体を整える やさしいヨガ【伊奈公民館】

ヨガは全身を無理なく動かして体のコリをほぐし、柔軟性を高めるとともに、筋力・持久力・バランス能力の低下を防ぐ効果が期待できます。呼吸や瞑想を取り入れることで脳を休ませ、心身のリフレッシュや認知症予防につながるといわれています。

■日時：5月27日、6月10日・24日、7月8日（各水曜・全4回）
午前10時～正午 ■参加費：1,200円（4回分） ■定員：20人
■講師：吉田恵子

4 ボイストレーニング～声の魔法教室～【谷和原公民館】

元カラジェンヌの講師から、日ごろ意識をすることのない深い呼吸法にポイントを置いて、素敵な声の出し方・歌い方・話し方を学びます。準備体操から始まり正しい呼吸法を覚えて、健康な身体と美声をめざして、みんな楽しく歌いましょう。

■日時：5月29日、6月5日・19日（各金曜・全3回）午前10時～11時
■参加費：900円（3回分） ■定員：20人 ■講師：紫咲大佳

3 やさしいピラティス【谷和原公民館】

ピラティスはドイツ人看護師ジョセフ・H・ピラティスが考案したエクササイズで、体の機能を回復しバランスを整えて、筋トレでは鍛えられない深層部の筋肉（インナーマッスル）を強化します。体幹を中心に全身の筋肉をバランス良く鍛えて、健康で理想的な身体を目指しましょう。

■日時：6月17日、7月8日・22日（各水曜・全3回）午前10時～11時
■参加費：900円（3回分） ■定員：15人 ■講師：K

5 健康セルフリンパマッサージ【谷和原公民館】

リンパマッサージは美容効果はもちろん、むくみ解消や疲労回復、免疫機能の向上効果も期待できます。全身のリンパの流し方や、筋膜リリースを覚えて、日ごろ使わない筋肉を動かして、全身をスッキリさせましょう。シニアの方や運動が苦手な方にもお勧めです。

■日時：6月2日・16日・30日（各火曜・全3回）午前10時～11時30分
■参加費：2,000円（3回分） ■定員：10人
■講師：久保章子

料理講座

1 もしもに備える 防災パンづくり【伊奈公民館】

災害時に役立つ「防災パン」を、身近にあるビニール袋や紙コップを使い調理を体験します。災害時でも温かい物が食べられるよう、防災パンを作って・学んで・備える、実践型の防災講座です。

■日時：8月28日(金) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円
■定員：12人 ■講師：北條千夏

2 ふわふわのシナモンロールを作ろう【谷和原公民館】

スウェーデン発祥のシナモンロールは、世界中で愛される菓子パンの1つです。香り高いシナモンとレーズンを巻き込んだ、ふわふわのシナモンロールを作ってみましょう。（先生の焼いたパンの試食付き）

■日時：6月12日(金) 午前10時～午後1時 ■参加費：2,500円 ■定員：8人
■講師：高野可織

3 ～世界の台所～

東西の文化が融合したジョージア料理【谷和原公民館】

「世界一ニンニクをおいしく食べるための料理」といわれるシュクメルリは、鶏肉を煮込んだジョージアの家庭料理で、クリーミーでニンニクの風味がたまらない一品です。焼きたてのショティ（平パン）と一緒に楽しみましょう。

■日時：6月27日(土) 午前10時～午後1時 ■参加費：2,000円
■定員：16人 ■講師：堀祐子

4 ～世界の台所～

スパイスを楽しむインド料理【谷和原公民館】

インド人直伝の鶏ひき肉と卵のカレーは、グルテンフリーで初心者でも手軽に作れるスパイスカレーです。インドの漬物アチャールと相性の良いターメリックライスを炊いて、スパイス料理を楽しみましょう。

■日時：7月4日(土) 午前10時～午後1時 ■参加費：1,200円
■定員：12人 ■講師：市職員

環境講座

1 はじめての多肉植物の寄せ植え

～多肉の魅力を楽しもう～【伊奈公民館】

ぶにっとしたフォルムの多肉植物を3種類使った寄せ植えを1鉢と、サイズの異なる“龐月（おぼろづき）”を自由に組み合わせた寄せ植えをもう1鉢作ります。種類ごとの特徴や水やり・日当たりなど育て方の基本を分かりやすく説明します。さらに寄せ植えした作品に加え、多肉植物のお土産付きです。

■日時：5月23日(土) 午前10時～正午 ■参加費：1,200円
■定員：10人 ■講師：市職員

2 英字新聞で作ろうおしゃれエコバッグ【伊奈公民館】

“思わず見せたいくなる”英字新聞を使ったおしゃれなエコバッグを作ります。紙なのにしっかりした作りで、お部屋のインテリアとしても、お菓子や小物を入れたり、おすそ分けやお土産を渡す袋にも使える素敵なエコバッグと一緒に作りましょう。

■日時：7月10日(金) 午前10時～正午 ■参加費：800円
■定員：10人 ■講師：宮本園え

3 暮らしに役立つDIY！かんたん踏み台づくり【伊奈公民館】

木材を使って、安定感があり頑丈な踏み台を製作します。工具の使い方から丁寧に説明するので、これから始めたい方でも安心して参加できます。花台として飾ったり、玄関やキッチンの踏み台とするなど、さまざまな場面で活躍します。

■日時：6月27日(土) 午前10時～正午 ■参加費：2,000円 ■定員：10人
■講師：木楽工房

4 地球にやさしい

ミツロウラップ【谷和原公民館】

好きな布にミツロウをしみ込ませて作る「ミツロウラップ」は、天然の保湿性と抗菌性があり食品を長持ちさせてくれます。繰り返し使えるので環境に優しく経済的。作り方を覚え、地球にやさしい暮らしを始めてみませんか？

■日時：5月19日(火) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円
■定員：10人 ■講師：本橋のみか