

公民館だより

平成28年
10月1日
第106号

編集・発行 北橋公民館 北橋町真壁2354 電話52-2300

公民館講座

橘陰塾

★受講者を募集します★ ♪会場は全て北橋公民館です♪

ライフデザイン講座

対象：成人の方

講師：小林真理子さん(中国式整体療法士)

セルフリンパマッサージ 定員：15人

12/6(火) 10:00~11:30

材料費：アロマオイル 500円または香り無しオイル 300円※当日集金

身体の老廃物を排出するリンパマッサージは、血液や筋肉の活性化につながり、むくみや頭痛、腰痛、肩こり、冷えを予防します。オイルを使ったセルフリンパマッサージで健康的に身体を保ちましょう。オイルはアロマオイルと香り無しを選べます。

【持ち物・服装】首回りがゆったりしているかボタンで開けられる上着(半袖が望ましい)、下は膝までまくれるパンツ

骨盤体操 定員：15人

12/14(水) 10:00~11:30 受講料：無料

骨盤は様々な役割のある骨であるため、多くの負荷がかかり歪みやすく、体の不調の原因となってしまいます。今回は「歪みをリセットしてインナーマッスルを復活」をテーマに、骨盤の歪みを矯正する体操を学びます。

【持ち物】ヨガマット(大きめのバスタオル)、飲料、運動ができる服装

筆ペン字教室 定員：15人 講師：黒岩洋子さん(翠風会書道師範)

11/4、11、25(全て金曜日) 13:30~15:00 (全3回講座)

筆ペンを正しく使い、美しい字を書く練習をしましょう。来年の年賀状を書くことを目標に頑張ってみませんか？

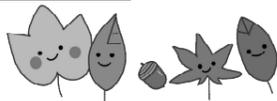
【材料費】800円(筆ペン・テキスト代) ※当日集金します。

講座申込について



- ◆下記の申込書の希望する講座名に○をつけ、必要事項をご記入の上北橋公民館事務室へお持ちください。
- ◆電話での受付は応じられません。ご容赦願います。
- ◆申し込みは**先着順**とし、定員になり次第受付を終了します。
- ◆申込者が5人(5組)未満の場合は開講しない場合もあります。
- ◆各講座の日程・内容は、都合により変更する場合があります。

申込期間 10月8日(土)~15日(土) 8:30~17:00 まで (10/10、11は休館です。)



イベントインフォメーション ☆秋の行事が盛りだくさん☆

10月9日(日) 8:30~ 第4回 **北橋秋のスポレク祭**(北橋総合グラウンド)

10月22日(土)・23日(日) 第10回 渋川市たちばな **竹の里フェスティバル**(北橋行政センター・北橋公民館)

11月18日(金) 第24回 渋川市北橋地区 **生涯学習振興大会**(~わたしたちの学びを発表します~ 合唱・実践発表・講演会)

キリトリ

平成28年度 橘陰塾 申込書

受付期間：10/8(土)~15(土)

フリガナ	〒	電話	年齢	性別
氏名	住所			
受講希望 受講希望講座名を○で囲ってください。	ライフデザイン講座 リンパマッサージ	アロマオイル 香り無しオイル	骨盤体操	筆ペン字
	家庭教育講座 親子リトミック	ベビーマッサージ	趣味講座 簡単おせち料理	羊毛フェルト
	参加するお子さんのお名前(フリガナもお願いします)			【事務局記入欄】 受付日： リ No. 羊 No. 骨 No. 親 No. 筆 No. べ No. お No.
			(男・女)	(歳 ヶ月)

家庭教育講座

親子リトミック教室

リトミックとは、リズムを使って音楽を体で体験し、想像力や表現力を養い、心と体の調和を作り出す総合教育です。この講座はその第一歩として、リトミック活動を通し親子でふれあい、音を楽しむことを目的とします。

【開催日】 11/17(木)、12/2(金) (全2回) 10:30~11:30

【講師】 池田千恵子さん、太田祥恵さん (音楽教室講師)

【対象】 おおむね2歳~就園前までの園児と保護者

【定員】 親子10組(先着順) 【受講料】 無料

【持ち物】 親子とも動きやすい服装で参加してください。

ベビーマッサージ

肌と肌でコミュニケーションを図り、親子の絆を深めます。赤ちゃんとのスキンシップをゆつくりと行う時間を持ちませんか？

【日時】 11/9(水) 10:30~11:30

【講師】 小林真理子さん (NPO 法人国際ホッピング協会ハッピーインストラクター)

【対象】 乳幼児(1ヶ月~)と保護者

【定員】 親子10組 【材料費】 300円(オイル代※当日集金)

【持ち物】 大きめのバスタオル、飲料(お子さん保護者ともに) ※当日はスカート以外の服装で参加してください。

趣味講座

対象：成人の方

簡単おせち料理教室 定員：16人

12/15(木) 9:30~12:00 講師：加瀬美幸さん

正月を彩るおせち料理を作ってみませんか？

【材料費】 1,000円 ※当日集金します。

【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきん

豚肉の昆布巻き
伊達巻き
ごまめ(くるみ入り)
七福煮なます
たたきごぼう
白玉ぜんざい

羊毛フェルト教室 定員：20人

10/25(火) 10:00~12:00 講師：青木京子さん

羊毛フェルトを特殊な針(フェルティングニードル)でチクチクと刺して形成し、かわいい人形を作ります。

今年はかぼちゃ模様がかわいい自分だけのハロウィンラビットを作ってみませんか？

【材料費】 1,200円 ※当日集金します。

