

公民館だより

平成29年
2月1日
第107号

編集・発行 北橋公民館 北橋町真壁2354 電話52-2300

北橋公民館

※全講座とも会場は北橋公民館です

公民館講座

橘陰塾

受講者を募集します

ライフデザイン講座

骨盤体操

2/24(金) 午前10時～11時30分(予定) (対象：成人の方)

骨盤が左右対称でない方が増えています。これは生活習慣などから腸骨の位置にズレが生じているからです。これをリセットして、腰痛もゆがんだ姿勢からもサヨナラしましょう。腸骨の位置が左右対称になると歩くのも軽やかになります。

定員：15人 講師：小林 真理子さん 参加費：無料

【持ち物】 (中国式整体療法士)

ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲料、運動ができる服装



飾り巻き寿司教室

3/8(水) 午前9時30分～12時(予定)

今回は春のおもてなしにぴったりの飾り巻き寿司をつくりまします。キレイな飾り巻き寿司はお子さんにも喜ばれますよ。

定員：16人 講師：加瀬 美幸さん

材料費：800円 (対象：成人の方)

【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん、すのこ(持っている人)



- ・飾り巻き寿司
- ・茶わん蒸し
- ・白和え
- ・お吸い物

高齢者講座

ゆったりヨガ

3/24(金) 午前10時～11時30分(予定)

自分で自分を癒やすヨガです。難しいポーズはないので初心者の方でも安心してご参加いただけます。ヨガの動きや呼吸法は身体のにこりに効くほか、誰もが気になる尿漏れの予防や改善にもつながります。この機会に体験してみませんか？

定員：15人 対象：おおむね60歳以上の方 参加費：無料

講師：新井 昌美さん (ヨーガインストラクター)

【持ち物】ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲料、運動ができる服装



趣味講座

ベネチアンガラス教室

(対象：成人の方)

3/10(金) 午前9時30分～11時30分(予定)

好きなミルフィオリ(金太郎飴のような小さなガラスパーツ)を並べてステキなアクセサリを作いませんか？大きさや金具も選べるから、世界にひとつだけのアクセサリが作れます。

定員：16人 材料費：1,500円

講師：瀬川 美香さん(ガラスアートインストラクター)

【どちらかを選んでください】※作品は後日引渡し

①(大 直径約2.5cm) 1点

②(小 直径約1～1.5cm) 2点



ビーズのバッグチャーム教室

3/15(水) 午前10時～12時(予定)

ビーズをレース糸に通してから編み上げてキレイなバッグチャーム(バッグに付けるアクセサリ)を作ります。金具を取り外せばペンダントトップとしても使えます。 ※見本が公民館にあります

定員：15人 講師：加藤 智恵子さん(ビーズアートインストラクター) 材料費：1,000円

【持ち物】レース針2号または0号(持っている人)



申込について

◆下記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。

◆各講座申込者が5人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。

◆材料費は各講座とも当日集金します。

申込期間 2月14日(火)～21日(火)

8:30～17:00 まで (2月20日は休館日です)

渋川市公民館活動 功労者表彰

平成28年度渋川市公民館活動功労者表彰式が12月20日に渋川市中央公民館ホールで開催され、社会教育に功績があった方々が教育長表彰を受けました。

北橋地区からは小池謙治さん(真壁東)が受賞されました。

おめでとうございます！



第9回北橋地区文化発表会

北橋地区で活動している文化団体等の作品展示や芸能・技術発表を行います。ぜひご来場ください！

【日時】3月3日(金)～5日(日) 【会場】北橋公民館

作品展示(3/3～5) 芸能発表(3/4) お茶会(3/4.5)

囲碁・将棋大会(3/4) 囲碁教室(3/5)

※詳細は2/15 毎戸配布されるチラシをご覧ください

平成28年度 橘陰塾 申込書

受付期間：2/14(火)～2/21(火)

| | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|--|-----------------------|-------------------------------------|--|
| フリガナ | 〒 | 電話 | 性別 | 年齢 | |
| 氏名 | 住所 | | 男・女 | | |
| 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 骨盤体操(2/24) | ライフデザイン講座 飾り巻き寿司(3/8) | 高齢者講座 ゆったりヨガ(3/24) | 趣味講座 ベネチアンガラス(3/10) ①(大) ②(小) | 【事務局記入欄】 受付日： 骨盤No. ベネNo. 寿司No. ビーズNo. ヨガNo. |
| | 趣味講座 ビーズのバッグチャーム(3/15) | (どちらか選んで、○を付けてください) レース針を持っている 2号 0号 | | レース針を持っていない | |