

# Kominkan講座・教室のご案内

平成31年4月1日発行

## ■受講のご案内■

### ■受講資格

原則として横瀬町民もしくは横瀬町内にお勤めの方。

### ■申込み・手続き

①講座ごとに申込み日が異なります。

②申込みは来館・電話にて受付ます。(☎ 22-2267)

③複数の講座を受講可能。

④詳しくは町民会館窓口・「広報よこぜ」・「公民館だより」でお知らせいたします。なお内容は変更になる場合がございます。

No.	対象者	期 日	講 座 名	定 員	内 容
1	成人	4月 4/18(木)・ 19(金)・20(土)	【暮らしの講座】 ～味噌作り～	15名	「よこぜふれあい大豆畑の会」の指導のもと、秩父産大豆『白光』を使用し、本格的な美味しい味噌(3kg)を手作りします。
2	成人	5月 5/25(土)	【健康の講座】 ～寺ヨガ&写経(札所八番西善寺)～	20名	寺ヨガでココロとカラダを整える！ 風薫る季節、お寺の澄み渡る空気の中、自分のためだけに特別な時間を贅沢に！
3	成人	6月 6/26(水)・7/3(水) (2回講座)	【趣味の講座】 ～エコクラフトの素敵なかごバッグ～	20名	夏の素敵なカゴバッグを手作りで！ エコクラフトでかごを編む！ちょこっとエコで作れる素敵なバッグ。
4	女性	7月 7/23(火)	【趣味の講座】 ～50歳からの美肌メイク講座～	15名	50代はツヤ感とハリ感がカギ！簡単にできる若見えメイクの方法！50代の女性をより魅力的にみせる大人のメイクアップを伝授します。
5	小学生	7月 未 定	【子どもの講座】 ～夏休み子ども工作教室～	30名	(実施講座未定)
6	成人	8月 8/24(土)	【暮らしの講座】 ～年金アドバイザーが教える！楽しく学ぶ公的年金講座～	30名	知っていると安心！ もらえるお金ご存知ですか？家計にやさしい年金・保険講座。
7	成人	9月 9月下旬	秋の美術館めぐり	40名	芸術や文学に触れ、心豊かに秋を楽しみましょう！ご家族やお友達をお誘いの上、ぜひご参加ください。
8	成人	10月 10/26(土)	【暮らしの講座】 <i>1day</i> はじめてのチーズレッスン	15名	ワイン、料理をおいしく・楽しくする今まで知らなかったチーズの魅力を発見！ (秩父やまなみチーズ工房)
9	成人	11月 11/16(土)	【健康の講座】 ～寺ヨガ&写経(札所八番西善寺)～	20名	紅葉の秋、歴史ある境内で、心静かに、身体を見つめ、特別な時間を過ごしましょう！

No.	対象者	期 日		講 座 名	定 員	内 容
10	町内小学生	11月	11月下旬	工場・博物館見学ツアー	40名	身近なモノが実際に作られる様子が見られる工場見学。思わず発見や感動があるはず！学んで楽しめる工場見学に行ってみよう。
11	小学生	12月	未 定	【子どもの講座】 ～冬休み子ども工作教室～	30名	(実施講座未定)
12	成人	12月	12/7 (土)	【趣味の講座】 ～お正月しめ縄講座～	20名	私らしい一年の始まりを。 かわいくて、ナチュラルなお正月飾りを手作りしよう！
13	成人	1月	1/25 (土)	【趣味の講座】 ～七宝焼き教室～	20名	世界にひとつだけ、あなただけのオリジナルアクセサリを創ってみませんか。
14	成人	2月	2/29 (土)	【趣味の講座】 ～手作りの『ポタニカルワックスサシェ』～	20名	今話題の『ワックスサシェ』火をつけないで、置いておくだけで自然に香るキャンドル。癒される香りのインテリアを手作りしましょう。

### ■パン作り教室特別講座

1	成人	4/23 5/7・21 6/4・18 (いずれも火曜日・全5回)	手作りパン教室	16名	ふっくら手作りパンを基礎から楽しく学びましょう！
			♣講師 井上 弘子		

### ■健康特別講座

1	成人	4/28 5/12・26 6/9・23 (いずれも日曜日・全5回)	ペルビックストレッチ教室	20名	骨盤のゆがみ、ゆるみを引き締めて、体幹を強化！ストレスや疲れを軽減し、美容、健康にも効果的！
			♣講師 濱中 優子		
2	成人	9/22 10/13・20 11/10・24 (いずれも日曜日・全5回)	美尻トレーニング&リズム 体操教室	25名	ゴムバンドを使って行う年齢問わず簡単に出来る美尻メイク♥とアップテンポの音楽にあわせてリズム体操。気持ちスカッとしてリフレッシュ！脂肪燃焼効果も抜群で、ダイエットに最適です。
			♣講師 横田 直輝 (スポフレ21)		

### ■アクティブシニア公民館講座

1	シニア男性	6/18 7/2・30 8/6・20 9/3 10/1・29 11/5・19 12/3・17 (いずれも火曜日・全12回)	シニアボイストレーニング 教室	20名	発声はスポーツ！楽しく歌ってもっと健康に！ 対象：60歳以上の男性
			♣講師 るるる♪みゆ〜じゅく		
2	シニア男性	1/9・23 2/13・27 3/12 (いずれも木曜日・全5回)	シニア男性限定！3B体操 教室	20名	ボール・ベル・ベルターの用具を使った3B体操にチャレンジしてみませんか？ 対象：『生涯現役！』をめざす60歳以上の男性
			♣講師 小島 美恵子		
3	シニア男性	1/28 2/18 3/3 (いずれも火曜日・全3回)	男の料理教室	16名	集まれ料理男子！！Men in the Kitchen…初心者でも簡単に作れる激ウマ料理をつくってみませんか？ 対象：60歳以上の男性