

平成30年度マナビいかすみがうらV○1. 1はそのほか51の講座を掲載中。
※受講料はすべて初回徴収です。

「～健康ゲーム～ マットス！」

筑波大学の大蔵博士（健康増進学、老年体力学）考案の簡単にできる脳トレ運動。マットの上に重さの違う4種類のボールを投げ、点数を競います。考える、予測する、手指を動かすことで脳機能を活性化！見学も大歓迎です。スクエアステップも実施します。



- 期 日 6/5・19、7/3・10、8/21、9/4
(火曜日6回)
- 時 間 午後1時30分～3時
- 場 所 あじさい館 多目的室
- 持 参 品 上履き、飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装
- 定 員 15名
- 受 講 料 無料 ○教材費 100円
- 講 師 萩原 博(マットス・スクエアステップ指導員)ほか

「ジャイロキネシス～座ってエクササイズ～」

元バレエダンサーがリハビリのために考案したエクササイズで、腰痛や肩こりの解消に効果的です。身体を様々な方向に動かし、全身のバランスを整えましょう。

普段運動していない方も安心◎



- 期 日 6/27、7/11・25、8/8・22、
9/5 (水曜日6回)
- 時 間 午後1時30分～2時45分
- 場 所 あじさい館 軽運動室
- 持 参 品 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装、汗拭きタオル
- 定 員 15名
- 受 講 料 3,000円
- 講 師 田中 裕美(ジャイロキネシス認定トレーナー)

「トランペット＆トロンボーン講座」

トランペット・トロンボーン仲間を見つけたい方、家に眠っている楽器を演奏したい方、その1歩を公民館講座で踏み出しませんか？初心者の方も歓迎！受講者1人ひとりのペースに合わせて指導します。



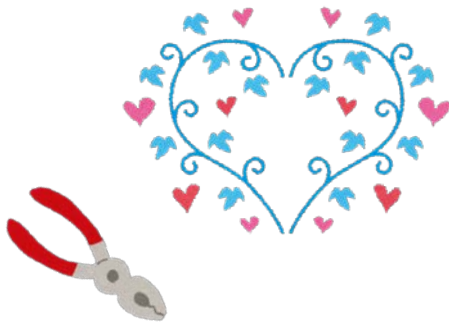
- 期 日 6/9・23、7/14・28、
8/4・25、9/8・22 (土曜日8回)
- 時 間 午後2時～4時
- 場 所 あじさい館 研修室2
- 持 参 品 トランペットまたはトロンボーン、筆記用具
- 定 員 8名
- 受 講 料 4,000円
- 講 師 上原 務

「初めてのワイヤークラフト講座」・「毎日が快適になる！整理収納術」裏面もチェック👉

「初めてのワイヤークラフト講座」

柔らかで扱いやすいワイヤーを使用し、どなたでも簡単に素敵な作品を作れます。

①ウェルカムプレート等のインテリア作成 ②実用的な小物入れ(好みの容器を選べます。)



○期 日	8/4、9/1 (土曜日2回)
○時 間	午前10時～12時
○場 所	あじさい館(別棟) 陶芸工作棟工作室
○持 参 品	筆記用具
○定 員	10名
○受 講 料	1,000円
○教 材 費	3,000円(2作品分)
○講 師	小野 久美子

(インターナショナルワイヤークラフト協会講師)

「毎日が快適になる！整理収納術」

「片付けてって苦手」「何から手をつけよう」そんなあなたに、毎日を快適に過ごすための整理収納術をお伝えします。モノの持ち方・選び方から一緒に学んでみませんか？



○期 日	7/4・11、8/8、9/5・12 (水曜日5回)
○時 間	午前10時～11時30分
○場 所	あじさい館 研修室1
○持 参 品	筆記用具
○定 員	15名
○受 講 料	2,500円
○材 料 費	100円
○講 師	国府田 智子(整理収納アドバイザー)

申 込
方 法

霞ヶ浦公民館(あじさい館)、千代田公民館、働く女性の家の各窓口に直接お申込みください。

また、宛名を記入した「普通はがき」をご持参ください。(開講決定通知用)

定員になり次第、募集締切となります。

また、郵送でのお申込みの場合は、往復はがきに以下の内容を記入し、霞ヶ浦中地区公民館宛にお送りください。

<記入例> 往復はがき

62 (往信・おもて) 〒300-0134 かすみがうら市 深谷3719-1 (あじさい館内) 霞ヶ浦中地区公民館 宛 (返信・うら) ※決定通知用です。 何も書かないでください。	62 (返信・おもて) 〒□□□-□□□□ (あなたの住所) (あなたの名前)様 (往信・うら) 「〇〇講座」希望 - 氏名(ふりがな) - 性別・年齢 - 郵便番号・住所 - 電話番号
---	---

問合せ 霞ヶ浦中地区公民館 電話:029-897-0511 FAX:029-898-2965

マナビィかすみがうらはwebでも公開中！

webでさまざまな生涯学習情報を提供しています。

かすみがうら市 生涯学習課

検索

