

《下稲吉中地区公民館講座》 (左記地区以外の方でも、かすみがうら市内に在住または在勤の方なら受講できます。)

## 「ゆるゆる自力『自力整体』」

固くなってしまっている身体の筋肉をほぐしながら、左右の差を少しでも解消してバランスのよい身体を目指します。膝や腰が痛い方や、体が硬い方でも無理なく参加できます。

自身の身体の変化を実感しませんか？



- 期 日 11/5・12・19・26、12/3 (木曜日5回)
- 時 間 10:00~11:30
- 会 場 働く女性の家 ○定員 10名
- 受 講 料 1,600円
- 持 参 品 ヨガマット、輪っかタオル (貸出し可能)、飲み物  
※動きやすい服装でご参加ください。
- 講 師 間山 泰子 (自力整体ナビゲーター)

## 「パーソナルカラー講座」

あなたの魅力を引き出す色 (パーソナルカラー) を知ってイメージアップを目指しましょう。パーソナルカラーを診断し、それに合うファッションやメイクのコツを伝授します。

1回目: パーソナルカラーの説明と簡易診断

2回目: カラーカードや雑誌の切り抜きを使って自分だけのカラーコラージュ作り



あなたの魅力を引き出す色! 『パーソナルカラー!』

- 期 日 11/7・14 (土曜日2回)
- 時 間 10:00~12:00
- 会 場 やまゆり館 ○定員 成人女性12名
- 受 講 料 1,800円 ○教材料 700円
- 持 参 品 1回目: メイクでご来場の方は、メイク落とし・手鏡  
※カラー診断はノーメイクで行います。  
※カラーコンタクトは不可です。  
2回目: ハサミ、のり、雑誌等
- 講 師 石田 百合子 (日本カラリスト協会認定講師)

## 「レディース護身空手エクササイズ」

護身空手エクササイズで気持ちよく汗を流そう! 運動不足解消・ストレス発散・護身術習得の一石三鳥です!! (指導内容: パンチとキックの打ち方、防御の仕方、ミット打ち など。音楽をかけながら楽しく体を動かします。瓦割りや打ち合いなどのハードなことはしませんので、安心してご参加ください。)

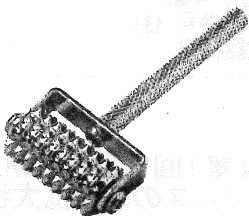


一石三鳥!

- 期 日 11/7・14・21・28、12/5 (土曜日5回)
- 時 間 10:00~12:00
- 会 場 働く女性の家 ○定員 女性10名
- 受 講 料 2,500円
- 持 参 品 軍手、タオル、飲み物、※動きやすい服装でご参加ください。
- 講 師 西尾 晴男 (日本スポーツ協会公認スポーツリーダー)

## 「ローラー鍼健康法」

腹診という東洋医学的診断と、診断結果に対応するツボへのローラー鍼 (刺さない・全く痛くない鍼) での刺激。それらが自分のできるようにレクチャーします。簡単で実践的、辛い症状や慢性的な症状などの改善、自律神経が整うなど、とても効果を実感しやすい内容です。



- 期 日 1/14・21・28、2/4・25、3/4・11 (木曜日7回)
- 時 間 10:30~12:00
- 会 場 働く女性の家 ○定員 11名
- 受 講 料 3,000円
- 持 参 品 ローラー鍼をお持ちの方はご持参ください。  
お持ちでない方はご用意いたします (2,000円となります)。

刺さない・痛くない鍼(はり) 「ローラー鍼」

○講 師 深山 陽 (鍼灸マッサージ師)

《裏面もご覧ください》

《千代田中地区公民館講座》（左記地区以外の方でも、かすみがうら市内に在住または在勤の方なら受講できます。）

## 「足裏健康講座 ～足活で不調を感じない身体づくりを～」

足裏・ふくらはぎのツボを刺激し、体調改善、血行促進、冷え・むくみ解消、免疫力アップ。コロナに負けない身体づくりを目指しましょう。



血行促進

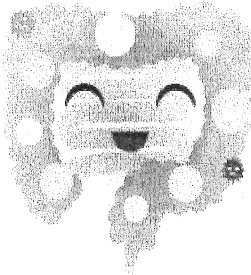
冷え・むくみ解消

免疫力アップ!

○期 日 12/2・16、1/6・20、2/3・17  
 (水曜日6回)  
 ○時 間 10:30～12:00  
 ○会 場 千代田公民館 ○定員 12名  
 ○受 講 料 3,000円 ○教材料 500円  
 ○持 参 品 バスタオル、短パン又は膝上までまくれる服装  
 ○講 師 河西 智絵 (足活セラピスト)

## 「腸から元気に！今日から始める腸活講座」

「病気の9割は胃腸から」と言われるように、腸は健康の要です。腸が元気なら、気分スッキリ、免疫もアップ！腸に良い食事や生活習慣のポイント、ストレッチなどで今日から実践できる腸活知識をお伝えします。



いま話題の『腸活』！

免疫力アップ！  
 コロナに打ち勝とう！

○期 日 12/9・23、1/13・27  
 (水曜日4回)  
 ○時 間 10:00～11:30  
 ○会 場 千代田公民館 ○定員 12名  
 ○受 講 料 2,000円 ○教材料 500円  
 ○持 参 品 筆記用具  
 ※動きやすい服装でご参加ください。  
 ○講 師 高橋 かすみ (日本美腸協会認定講師)



## 「手作りしめ縄講座」

お正月を、手作りのしめ縄（玄関飾り）で迎えてみませんか。

○期 日 12/26 (土曜日1回)  
 ○時 間 9:00～12:00  
 ○会 場 千代田公民館 ○定員 12名  
 ○受 講 料 300円 ○教材料 1,400円  
 ○持 参 品 作業のできる服装、剪定ばさみ  
 ○講 師 塙 富治

### 《申込方法》

■以下のいずれかの方法でお申し込みください。定員になり次第、募集締切となります。

① 千代田公民館（上佐谷 991-5）・働く女性の家（稲吉 3-15-67）・霞ヶ浦中地区公民館（あじさい館内：深谷 3719-1）のいずれかの窓口へ直接お申し込みの場合。  
 …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）

② 郵送でのお申込みの場合  
 …往復はがきに下記＜記入例＞の内容を記入し、千代田公民館宛にお送りください。

#### ＜記入例＞（郵送の場合）往復はがき

63 円	(往信・おもて)	(返信・うら)
	〒315-0065 かすみがうら市 上佐谷991-5  千代田公民館 宛	※決定通知用です。 何も書かないでくだ さい。

63 円	(返信・おもて)	(往信・うら)
	〒□□□-□□□□ (あなたの住所)  (あなたの名前)様	1. 「〇〇講座」希望 2. 氏名(ふりがな) 3. 性別・年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号

### 《申込上の注意》

■受講対象者は、かすみがうら市内に在住または在勤の方です。 ■受講料・教材料は第1回目当日に納入してください。 ■申込人数が少数の場合は中止となる場合があります。また、新型コロナウイルスの感染拡大状況や天候等のやむを得ない事情により、日程等が変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問合せ

千代田公民館

電話:0299-59-5252

FAX:0299-59-5253