

親子ランニング教室

親子を対象としたランニング教室を開催します。かけたこの基本動作を学び、お子さんと一緒に体を動かして日頃のストレスを発散しましょう。参加を希望する方は右記QRコード（簡易申請）よりお申込みをお願いします。

講師肩書 スポーツ推進員(JAAF公認Jr.陸上指導員)
 講師名 塩谷 二郎
 日時 11/5・19(土曜日2回)予備日11/26(土)13:30~16:00
 定員 小学生1~3年生の親子 家族15組
 会場 あじさい館コミュニティ広場
 受講料 1人1,000円
 持参品 動きやすい服装、飲み物、タオル、他
 申込 QRコード(簡易申請)9/30(金)8:30~



生ごみリサイクル！EMぼかし容器を活用しよう

皆さんは家庭で出た生ごみをどのように処分していますか。EM菌を使って家庭でできる身近なリサイクルに挑戦しましょう。受講者には専用の容器2基をプレゼント！

講師肩書 市家庭排水浄化推進協議会会長
 講師名 飯塚 敬夫
 日時 11/19(土)13:30~15:00
 定員 20名
 会場 あじさい館 会議室1・2
 受講料 無料
 持参品 筆記用具

手作り甘味噌講座

塩半分、熟成が早く、お鍋やお餅にもぴったりの甘い白味噌（約8.5kg）を作ります。塩分を加えれば普通のお味噌にもなります。【※当日キャンセルは、大豆の匂いが変わってしまうため、材料の買い取り及び当日中の受け取りが必須となります。また、食事は行いません。】

講師肩書 秋葉味噌醸造株式会社
 講師名 秋葉 節夫
 日時 12/4(日)9:30~12:30
 定員 20名
 会場 あじさい館 調理室
 受講料 300円 教材費4,800円
 持参品 エプロン、タオル、筆記用具

パソコンでつくる年賀状作成講座

パソコンやスマホで日本郵便局の年賀状アプリの使い方をゆっくり解説し文面（写真やイラスト入り）を作成します。メールやLINEで送信できるようになります。

講師肩書 シーウェア代表
 講師名 片岡 秀樹
 日時 11/9・30、12/7・14・21(水曜日5回)10:00~12:00
 定員 20名
 会場 あじさい館 研修室2
 受講料 1,500円 教材費500円
 持参品 スマートフォン(タブレット可)、またはパソコン、筆記用具

はじめての図書館

図書館は日々の疑問や日常生活の課題解決に必要な資料や情報を提供しています。そんな情報の宝庫である図書館について学んでみませんか。
 ①図書館のサービスを知り、活用しよう。
 ②図書館の資料の配置や分類について知ろう。
 ③図書館ホームページから資料の検索をしよう。

講師肩書 市立図書館 司書
 講師名 図書館員
 日時 10/4(火)、11/10(木)、12/6(火)13:30~15:00
 定員 各日5名 合計15名
 会場 あじさい館 研修室1、図書館
 受講料 無料
 持参品 図書館利用カード(または本人確認できる書類)、スマートフォン(お持ちの方)、筆記用具

あじさい館 スケッチウォーキング

気軽にスケッチを始めてみませんか。あじさい館の周りを歩きながら風景や樹木、草花などスケッチします。ペンで描き透明水彩でサラッと着色する淡彩画です。描写のコツから柔らかな彩色の手法を学びます。

講師肩書 アトリエゆり花代表
 講師名 中山 ゆり花
 日時 10/14・21・28、11/4・11(金曜日5回)13:30~15:30
 定員 15名
 会場 あじさい館 研修室2
 受講料 2,000円 教材費3,000円
 持参品 筆記用具 水入れ(ペットボトル可)

沖縄三線体験会

繊細な音色でありながら、打楽器の力強さをもっている三線を体験してみませんか。まったく触ったことがないけど三線を弾いてみたい、趣味として気軽に弾いてみたいなど、まずは三線の音を出すこと、楽器を奏でることを楽しんでみましょう。

講師肩書 琉球民謡音楽協会三線教師
 講師名 福山 研二
 日時 ①10/21(金)10:00~11:30
 ②10/28(金)10:00~11:30
 定員 各日5名
 会場 ウェルネスプラザ 音楽室(201号)
 受講料 500円
 持参品 なし

クリスマス、正月飾り プリザーブドフラワー

生花の一番美しい時期に色素を抜き取り、特殊な加工を施したプリザーブドフラワーを使い、クリスマスにもお正月にも使えるウィンターアレンジ。初心者の方でも簡単に作れるデコレーションをプリザーブドフラワーでお楽しみいただけます。

講師肩書 優華フラワー代表
 講師名 宮本 結香
 日時 12/10(土)①午前の部10:00~12:00
 ②午後の部13:30~15:00
 定員 ①午前の部10名 ②午後の部10名
 会場 あじさい館 研修室2
 受講料 300円 教材費3,700円
 持参品 ピンセット、ワイヤーの切れるハサミ、新聞紙、ゴミ袋

受講申込のご案内

《申込期間》令和4年9月14日(水) 8時30分~

《申込方法》

社会教育担当	あじさい館
情報政策課	雪入ふれあいの里公園

●講座担当窓口へ直接お申し込みいただくか、電話またはFAXによりお申し込みください。

歴史博物館 社会福祉協議会 文化協会加盟団体自主講座(問合先:社会教育担当)
 霞ヶ浦中地区公民館 下稲吉中地区公民館 千代田義務教育学校地区公民館

●通常はがき1人1枚をご持参のうえ講座担当窓口または働く女性の家へ直接お申し込みいただくか、往復はがきにより郵送でお申し込みください。

郵送の場合【記入例】 往復はがき

63 〇〇〇〇〇〇	担当機関の住所 何も書かない
63 〇〇〇〇〇〇	お申し込みする方の住所 氏名
	1. 希望講座名
	2. ご住所
	3. 氏名
	4. 年齢
	5. 電話番号
	6. 性別
	7. その他

(往信・表) (返信・裏)

申込・問合先

- ◆社会教育担当 ◆霞ヶ浦中地区公民館
 〒300-0134 かすみがうら市深谷3719-1(あじさい館内)
 TEL: 029-897-0564 FAX: 029-898-2965
- ◆スポーツ振興課
 〒300-0134 かすみがうら市深谷3719-1(あじさい館内)
 TEL: 029-898-9907 FAX: 029-898-2965
- ◆あじさい館
 〒300-0134 かすみがうら市深谷3719-1(あじさい館内)
 TEL: 029-897-0511 FAX: 029-898-2965
- ◆情報政策課
 〒300-0192 かすみがうら市大和田562(霞ヶ浦庁舎内)
 TEL: 029-897-1111 FAX: 029-897-1478
- ◆千代田義務教育学校地区公民館
 〒315-0065 かすみがうら市上佐谷991-5
 TEL: 0299-59-5252 FAX: 0299-59-5253

- ◆歴史博物館
 〒300-0214 かすみがうら市坂1029-1
 TEL: 029-896-0017 FAX: 029-896-1168
- ◆雪入ふれあいの里公園
 〒315-0069 かすみがうら市雪入452-1
 TEL: 0299-59-7000 FAX: 0299-59-7373
- ◆社会福祉協議会
 〒300-0121 かすみがうら市穴倉5462番地
 TEL: 029-898-2527 FAX: 029-898-3523

○新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、やむをえず日程が変更・中止となる場合がございます。
 ○講座の開講にあたり、マスク着用・検温等の感染予防対策を実施します。ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。



令和4年度

マナビイ かすみがうら Vol.2



受講生募集

9/14 Wed
a.m.8:30~

INFORMATION

社会教育担当

申込問合先

かすみがうら大人大学 かぼちゃのお菓子づくり♪

かぼちゃのシフォンケーキとクッキーを作ります。お子さんと一緒に参加も大歓迎です。ハロウィンに、かぼちゃのお菓子作りを楽しみましょう♪

講師名 西岡 栄子
 日時 10/22(土)9:30~12:00
 定員 20代~40代の方12名(親子で参加の場合、子どもは小学生以上2名まで同伴可)
 会場 あじさい館 調理室
 受講料 300円 材料費800円
 持参品 エプロン、三角巾、フキン、持ち帰り容器



あじさい館トレーニングマシン講習会

トレーニングマシンの正しい使い方や効果的な運動方法の指導、トレーニングメニュー作りのお手伝いをします。

講師名 健康運動指導士
 日時 12/8(木)14:00~16:00
 2/2(木)14:00~16:00
 定員 各回12名 ※15歳(高校生)以上で、医師に運動を禁止されていない方
 会場 あじさい館トレーニング室
 受講料 各回500円
 持参品 運動できる服装、上履き、タオル、飲み物



あじさい館

申込問合先

かすみがうらサクソフォンクラブ

吹奏楽器、パーカッションを演奏するメンバーを募集中。一緒にバンド演奏を楽しみませんか！

講師名 上原 務
 日時 11/6・20、12/4、1/15、2/5(日曜日5回)13:00~16:00
 定員 5名
 会場 千代田公民館講堂
 受講料 1回500円 教材費:必要に応じて
 持参品 楽器など

土釉会

やきものを作ってみませんか。カップ、お皿、花びんなどあたたかみのある器など作って楽しんで下さい。

講師名 氏橋 まさ子 ほか
 日時 10/22・29、11/5・12・19(土曜日5回)10:00~12:00
 定員 5名
 会場 あじさい館陶芸棟
 受講料 なし 教材費2,500円
 持参品 エプロン

かすみがうらFD

フォークダンス講座です。年齢・経験を問わず、世界中の曲で楽しく踊ります。

講師肩書 日本フォークダンス連盟公認指導者
 講師名 久保田 ゆう子
 日時 10/25、11/1・8・15・22(火曜日5回)9:30~11:30
 定員 15名
 会場 働く女性の家 多目的室
 受講料 1,000円
 持参品 マスク、運動靴(室内用)、タオル、飲み物、動きやすい服(スカート可)

民謡民舞同好会

日本三大民謡のひとつとして唄われている「磯節」を一緒に歌いませんか。お腹からの声出しは、健康にも良いと言われています。

講師名 石川 惺
 日時 11/13・27、12/11・25、1/8(日曜日5回)13:00~15:00
 定員 10名
 会場 勤労青少年ホーム 集会室A・B
 受講料 無料
 持参品 筆記用具

かすみがうら市茶道連合会

秋の和菓子で茶道を体験してみましょう。
 1・2回目:お抹茶のたて方頂き方
 3回目:和菓子を作ってお茶一服!
 4・5回目:茶室(別会場)でのお茶を体験してみます。

講師肩書 裏千家教授
 講師名 竹浦 宗徳
 日時 10/23・30、11/6・13・20(日曜日5回)13:30~15:30
 定員 6名
 会場 働く女性の家(会議室2・調理実習室)・別会場(茶室)
 受講料 3,000円 教材費1,500円
 持参品 なし(持っている方は用紙はがき)

かすみがうら市カラオケ連合会 手作りグライダー作成講座

童心にかかってグライダーを作り、天高く飛ばして、もの作りの良さを学びましょう。

講師名 菅原 靖男
 日時 10/23・30、11/6・13(日曜日4回)9:30~12:00
 定員 6名
 会場 あじさい館 研修室1
 受講料 無料 教材材料500円
 持参品 軍手・セメダイン・定規

千代田やきもの同好会

手びねりで茶わん、ひも重ねで花瓶等、ものづくりの楽しさを味わってみませんか。※人数が多い場合は日にちを変更することがあります。

講師名 飯田 卓也
 日時 2/1・8・15・22、3/1(水曜日5回)9:30~11:30
 定員 3~5名
 会場 第一常陸野公園内陶芸棟
 受講料 1回600円(受講料を含む)
 持参品 エプロン

かすみがうら市スクエアステップの会

運動不足解消や転倒防止、認知症予防のための足の運動を中心とした軽い運動です。マットを利用したゲーム等も行います。

講師名 萩原 博
 日時 10/19・26、11/2・9・16(水曜日5回)13:30~15:30
 定員 20名
 会場 ウェルネスプラザ軽運動室・体育館
 受講料 無料
 持参品 運動靴(室内用)

文化協会加盟団体自主講座(問合先:社会教育担当)

申込問合先

市民学芸員養成講座

かすみがうら市の魅力情報である①遺跡、②自然、③祭り、④歴史人物、⑤地域資源を学び、まちづくりプロデューサーを養成します。

講師肩書	歴史博物館館長 学芸員
講師名	千葉 隆司
日時	10/30,11/27,12/25,1/29,2/26 (日曜日5回)13:30~15:00
定員	10名
会場	歴史博物館研修施設
受講料	100円
持参品	なし

ジオパーク講座 宝篋山(小田山)に抱かれた小田地区の魅力

つくば市の専門員お二人が「小田」に切り込みます。八田知家が始祖である常陸の名門小田氏。先ず、その居城跡のある小田地区の地形条件や周辺の石材文化の背景をジオパーク的視点から解き明かします。次いで、発掘調査を行った専門員が、小田城の構造の変遷や小田氏の歴史、そして石造文化財などを語ります。

講師肩書	つくば市経済部観光推進課ジオパーク推進協議会 ジオパーク専門員/つくば市教育局文化財課 文化財専門員
講師名	富永 紘平、広瀬 季一郎
日時	10/29(土)13:30~16:00
定員	30名
会場	歴史博物館研修施設
受講料	100円
持参品	筆記用具

霞ヶ浦学講座

母なる湖「霞ヶ浦」が育んだ歴史と文化を各種専門の講師から学びます。

講師肩書	歴史博物館館長 学芸員
講師名	千葉 隆司ほか
日時	1/8,2/5,3/5(日曜日3回) 13:30~15:00
定員	30名
会場	歴史博物館研修施設
受講料	300円
持参品	なし

筑波山地域ジオパーク 宝篋山麓・小田を歩く

宝篋山の山麓から小田のまち、小田城跡を歩きながら、地形・地質の特色や石の文化、史跡の解説を聞きます。バスを使ったジオツアー。小雨決行。

講師肩書	NPO 法人 TSUKKURA 理事長
講師名	大類 裕幸ほか
日時	11/19(土)8:30出発、15:30帰着予定
定員	20名
会場	つくば市小田(霞ヶ浦庁舎集合・出発)
受講料	200円
持参品	山歩きできる服装、雨具、昼食など

茨城の魅力ある遺跡Ⅱ

茨城を代表する①織物、②鋳物・石造物、③焼き物遺跡から当時の社会を学びます。

講師肩書	歴史博物館館長 学芸員
講師名	千葉 隆司
日時	10/2,11/6,12/4(日曜日3回) 13:30~15:00
定員	30名
会場	歴史博物館研修施設
受講料	100円
持参品	なし

ジオパーク講座 魅力がいっぱい！身近な生活とSDGs

最近話題のSDGs。新聞やテレビなどで聞いている方は多いのではないのでしょうか。今回は身近な「かすみがうら」をテーマに私たちの生活にどのように関わっているのか、ジオパークの専門員が解説いたします。

講師肩書	筑波山地域ジオパーク推進協議会 ジオパーク専門員
講師名	小野 哲矢
日時	11/5(土)13:30~15:00
定員	30名
会場	歴史博物館研修施設
受講料	100円
持参品	筆記用具

おもしろい石をさがそう

きらきら光る雲母の結晶や、しゅう曲の見える地層など、雪入ならではの鉱物、地質を観察します。

講師肩書	日本地質学会会員
講師名	矢野 徳也
日時	2/5(日)9:00~12:00
定員	20名
会場	雪入ふれあいの里公園
受講料	300円
持参品	あればルーペ

雪入川がさがさ隊

秋の雪入川で初めてのがさがさを行います。どんな生き物が見つかるでしょう。

講師肩書	NACS-J 自然観察指導員
講師名	柄澤 保彦
日時	10/23(日)9:00~12:00
定員	15名
会場	雪入ふれあいの里公園、雪入川
受講料	300円
持参品	魚とり網、長靴、着替え

星座観望会

星の専門家をお招きし、天体望遠鏡を使って土星、月や秋冬の天体を観察します。

講師肩書	郷土館ミュージアム天体観望会講師
講師名	細谷 正夫
日時	秋10/29,冬12/10(土曜日2回) 18:00~20:00
定員	20名
会場	雪入ふれあいの里公園
受講料	300円
持参品	防寒着、懐中電灯

冬のバードウォッチング

池にやってきたカモ類や、ルリビタキなどの冬鳥、ハヤブサなど猛禽類を探して観察します。

講師肩書	NACS-J 自然観察指導員
講師名	川崎 慎二
日時	1/8,2/12(日曜日2回)9:00~11:00
定員	20名
会場	雪入ふれあいの里公園
受講料	200円
持参品	あれば双眼鏡

昆虫ウォッチング

秋はバッタやトンボ、カマキリなどを観察します。冬は冬越し中のテントウムシの数調べを行います。

講師肩書	NACS-J 自然観察指導員
講師名	柄澤 保彦
日時	秋10/2(日)、冬1/28(土)9:00~12:00
定員	20名
会場	雪入ふれあいの里公園
受講料	300円
持参品	虫とり網、かご

ミニシクラメンの苔玉作り

かわいいミニシクラメンのポット苗を使って苔玉を作ります。

講師肩書	造園技能士
講師名	川崎 慎二
日時	11/6,11/27,12/18(日曜日3回) 9:00~11:00
定員	20名(各回)
会場	雪入ふれあいの里公園
受講料	500円(苔玉1個制作費)
持参品	エプロン、タオル



終活の始め方と4つのポイント

自分を見つめ自分らしい人生を送るための準備を始めてみませんか。終活に興味のある方ならどなたでも参加できます！

講師名	水戸証券株式会社 ウェルスマネジメント部 相模野診断士
日時	11/11(金)14:00~16:00
定員	30名
会場	あじさい館 会議室1・2
受講料	無料
持参品	筆記用具

手作り味噌講座

趣味味噌蔵元直伝の美味しい味噌作り講座。塩加減、仕込み、熟成等を分かりやすく丁寧に教えます。「あなたが作った味噌」をお持ち帰り！1年後には、美味しい趣味味噌になります。【※当日キャンセルは大豆の匂いが変わってしまうため、材料の買い取り及び当日中の受け取りが必須となります。また、食事等は行いません。】

講師肩書	秋葉稲味噌醸造株式会社
講師名	秋葉 節夫
日時	2/18(土)9:30~12:30
定員	24名
会場	千代田公民館
受講料	300円、教材費4,800円
持参品	エプロン、タオル、筆記用具

楽しい運動 筋力トレーニング&ストレッチ

筋トレは毛細血管を増やし、有酸素運動は血流を促進し、両方を組み合わせて行うと免疫アップに有効と言われています。道具を使わず自分の体重で手軽にできる自重筋トレと有酸素運動を組合せて行います。

講師肩書	レスリングフリースタイル 48 キロ級元日本代表
講師名	戸井田 昌教
日時	11/2-9-16(水曜日3回)10:30~11:30
定員	12名
会場	千代田公民館
受講料	1,500円
持参品	室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット

パソコン・スマホ TV 配信アプリの使い方

見逃してしまった、またはもう一度見たいNHK番組の見方をゆっくり解説いたします。NHK プラス、TVer やFOD を紹介します。

講師肩書	シーウーブ代表
講師名	片岡 秀典
日時	11/2-16-30,12/7-14(水曜日5回) 13:30~15:30
定員	16名
会場	千代田公民館
受講料	2,500円、教材費500円
持参品	パソコンまたはスマホまたはタブレット、筆記用具

100人の名医を蘇らせる「温活教室」

人間は誰でも体の中に100人の名医(自然治療力)を持っていますが、現代人の多くはそれを上手く働かせることが出来ず慢性的不調や痛みで悩んでいます。その大きな要因の1つが「冷え」です。「ツボ」「食」「運動」「自律神経回復法」と、簡単に実践出来る様々な方法で平熱を上げ、100人の名医が働きやすい健康な体を作っていきましょう！

講師肩書	鍼灸マッサージ師
講師名	深山 陽
日時	11/10-17-24,12/1(木曜日4回)11:00~12:30
定員	12名
会場	千代田公民館
受講料	2,000円
持参品	肘・膝が出る軽装(ジャージ等)

スマホで行う電子申請講座

スマホをお持ちの方を対象に、かすみがうら市公式アプリの登録と電子申請の手続方法をゆっくり解説いたします。※メールアドレスをお持ちの方を対象とさせていただきます。

講師肩書	かすみがうら市秘書広報課、情報政策課
講師名	市職員
日時	11/19(土)10:00~12:00
定員	15名
会場	あじさい館 研修室2
受講料	無料
持参品	スマートフォン

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。【12/15 申込締切】

講師名	塙 富治
日時	12/24(土)9:00~12:00
定員	12名
会場	千代田公民館
受講料	300円、教材費1,600円
持参品	作業のできる服装、剪定ばさみ

免疫アップ！ヨガ

呼吸を意識しながらゆっくりとポーズをとるので、初心者の方や体が硬い方も自分のペースで参加できます。終わりに今注目の心と体の健康法「瞑想」も行うことで心身ともにスッキリし、ストレス低減・自律神経を整える効果・免疫アップなどの効果がさらに期待できます。

講師肩書	ヨガインストラクター
講師名	鈴木 綾子
日時	11/18-25,12/2-9(金曜日4回)10:00~11:15
定員	12名
会場	千代田公民館
受講料	2,000円
持参品	拭きタオル、飲み物、バスタオル又はフランクット、あればヨガマット ※締め付けのない動きやすい服装でご参加下さい。

スマホで健康管理

健康管理をアプリで行えるようゆっくり解説します。血圧・体重・カロリー・お菓子の管理ができるようになります。

講師肩書	シーウーブ代表
講師名	片岡 秀典
日時	1/16-23-30,2/6-20-27(月曜日6回) 13:30~15:30
定員	16名
会場	ウエルネスプラザ
受講料	3,000円、教材費500円
持参品	スマホまたはタブレット、筆記用具

免疫アップ！自力整体

自力整体は治療師の施術を受けるのではなく、自分で行える整体です。膝や腰が痛い方、体が硬い方でも無理なく参加できます。確実に変化が実感できますよ！(効能:姿勢改善・足腰など体の痛みやコリの解消・視力回復などや、更に、疲労回復・自律神経が整う・睡眠が整うことで免疫もアップ！)

講師肩書	自力整体ナビゲーター
講師名	岡山 奏子
日時	1/16-23-30,2/6(月曜日4回)10:00~11:30
定員	10名
会場	ウエルネスプラザ
受講料	1,300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。

雪入トレッキング

2時間程度と気軽に体験できる雪入山トレッキングです。四季折々の自然の中、自然観察しながら気持ちのいい汗を流しましょう。参加を希望する方は右記QRコード(簡易申請)よりお申込みをお願いいたします。

講師名	雪入ふれあいの里公園スタッフ
日時	10月22日(土)9:30~12:00(所要時間2時間)
定員	15名
会場	雪入ふれあいの里公園
受講料	200円
持参品	歩きやすい服装、飲み物、タオル、
申込	QRコード(簡易申請) 9/14(水)8:30~

リズムキックエクササイズ

キックボクシングや空手などの動きを音楽に乗って行う、格闘技系ダンスエクササイズ♪ストレス発散にもってこいのエクササイズです。脂肪燃焼効果も高くシェイプアップにもオススメです。打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。

講師肩書	フィットネスインストラクター
講師名	高野 剛美
日時	1/28,2/4-18-25(土曜日4回)13:30~14:30
定員	12名
会場	千代田公民館
受講料	2,000円
持参品	室内シューズ、タオル、飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。

心と体を整えて免疫力アップ！「初めてのピラティス」

ピラティスの呼吸で内臓機能を活かし免疫力アップ！骨盤のゆがみも整えて姿勢をキレイに。お腹スッキリ！尿もれや頻尿の予防にも効果的です。

講師肩書	PFAピラティス・ヨガアドバンスコーチ
講師名	荒井 浩子
日時	11/7-21-28,12/5-12-19,1/16-23 (月曜日8回)14:00~15:00
定員	12名
会場	千代田公民館
受講料	4,000円
持参品	ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物、タオル

ワイヤーで作る親子クリスマスツリー作り教室

ワイヤーで立体的なクリスマスツリーを作りましょう！飾りが映えるシンプルな仕上げです。お子様でも扱いやすいクラフト用ワイヤーを使用します。【11/10 申込締切】

講師肩書	インターナショナルワイヤークラフト協会講師
講師名	小野 久美子
日時	11/19(土)10:00~11:30
定員	15名(保護者を含めて)
会場	千代田公民館
受講料	1作品300円、教材費1作品2,000円
持参品	無し

自己肯定感の高め方

自己肯定感とは、自分の長所や短所も含めてありのままの自分を認め肯定できる感覚のことです。自己肯定感が高まれば、他者の目や評価に振り回されることなく、「自分の存在には価値がある」と思える状態となり、自分が好きになり、自信がわき、思考や行動も前向きになります。幸福な人生を送るための力を握る、今注目の「自己肯定感」の高め方をトコトン伝授します。

講師肩書	笑い療法士 メンタル心理カウンセラー
講師名	K-Smile 代表 小林 剛
日時	11/5(土)10:00~12:00
定員	15名(主に18歳~40歳ぐらいの方が対象ですが、中高生や40歳以上の方の参加もOKです)
会場	やまゆり館
受講料	300円
持参品	筆記用具

