

平成25年度  
秋・冬期

# 陶公民館講座 受講生募集！

陶公民館 電話:65-2112

Fax: 62-0004

パソコン・語学・お料理・かんたん手芸・健康体操 など、はじめませんか？

## 1回完結講座

※ 町外からのご参加も可能です。お気軽にご相談ください。

※ 講座受講者の募集は 随時 町内回覧でも行っています。

### 1. ゆかた着付け教室

「夏まつりにはゆかたを着て出かけよう！」

7月に好評だった着付け教室第2回目です。  
猿爪夏まつり前にいかがですか？

もうすぐ締切！



7月の教室の様子

日時： 8月9日(金) 午後7:00~9:00

受講料： 500円 定員： 12名 (定員になり次第締切)

対象： 高校生以上の女性。お子様も一緒に着付けするのも大歓迎。

講師： 永井 良子 さん

持ち物： ゆかた、帯、前板、タオル4本、  
腰紐5~6本(揃わなくてもOKです)

場所： 陶公民館 和室



## ものを作って ものを生かす

### 2. 着物をほどいてリフォーム手芸 教室

「捨てちゃうなんてもったいない！」

タンスや物置に眠っている古い着物や古布・端切れなどを使って、巾着袋を作ります。  
そのあとは、受講者の皆さんのアイデアやご希望により、小さな置物、アクセサリや  
バッグなどを作る予定です。

古い着物もアイデアや工夫次第で見違えるほど素敵に生まれ変わりますよ。  
ものを大事にし、新しい命を吹き込む古布リフォームをはじめてみませんか？

日時： 9月17・24日、10月1・8日(火) 午後1:30~3:30

受講料：2,000円(全4回) 定員： 12名 (定員になり次第締切)

対象： リフォーム手芸をやってみたい方。

講師： 土屋 和子 さん

持ち物： 着物などの古布(35cm幅55cm丈程度の布2枚でもOK)、  
裁縫道具

場所： 陶公民館 会議室



写真は一例です

## 身体を動かして健康に

### 3. 自力整体 健康体操

広々とした多目的ホールでリラックスしながら  
身体を揺らしほぐしましょう。



頑張らないで、ゆるゆると気持ちいい動きが中心。初めての方や中高年の方も無理なく  
できます。

日時： (夏季) 8月2・9・23日、9月6・13・20日(金)

(秋季) 10月4・11・25日、11月1・8・15・22日、

12月6・13・20日(金) 午前10:00~11:45

受講料： 夏季 3,000円(全6回) 秋季 5,000円(全10回)

定員： 各回 15名 (定員になり次第締切) 対象： 成人。楽しく身体を動かしたい方。

講師： 土屋 友喜美 さん

持ち物： ヨガマットかバスタオル 2, 3枚(敷物用)、1m以上のロングタオル 1枚か  
普通のタオル 2枚(使い方は写真参照)、飲料水

服装： 動きやすく裸足になれる服装。

※ 必ず空腹でご参加ください。

場所： 陶公民館 多目的ホール

### 4. 女性のためのセルフリンパマッサージ

女性の体調不良の原因のひとつであるリンパの滞り。この講座ではセルフリンパ  
マッサージと骨盤体操を中心に楽しく気持ちよく身体をほぐしていきます。

30・40代の方にお勧めの講座です。月2回の緩やかなペースですので、  
家事やお仕事の合間にも無理なく続けられますね。

日時： 9月10・24日、10月8・22日、11月12・26日(金)

午後7:00~8:30

受講料： 3,000円(全6回)

定員： 12名 (定員になり次第締切) 対象： 成人女性

講師： 立木 優子 さん

持ち物： ヨガマットか大きめのバスタオル、飲料水

服装： リラックス出来る服装

場所： 陶公民館 和室



## 語学

### 5. 初級 ハングル講座

韓国ドラマや K-POP が好きな方はもちろん、英語以外の外国語に関心のある方や、ニュースなどで見るハングルに興味津々の方などにも楽しんでいただける内容です。ハングルを読むことが出来る方が対象です。

日時： 9月13・27日、10月11・25日、11月8・22日、12月6・13日、  
2014年1月10・24日、2月14・28日、3月14・28日 (金)

午後1:30～3:00

受講料： 4,200円(全14回)  
定員： 8名 (定員になり次第締切)  
対象： ハングルを読むことが出来る人。  
講師： 伊藤 信子 さん  
場所： 陶公民館 会議室  
教材： CD ムック フレーズ・マスター！



←使用テキスト



読めて話せるハングル (NHK 出版) 1,000円

※ テキストは書店で購入できます。ご希望の方はこちらで準備しますので、申し込み時にテキスト購入希望の旨お知らせください。

## パンを生地から作ろう！

### 6. 手でこねるパン教室

基本のパン作りをこねから楽しく学びましょう。  
はじめての方でも大丈夫です。野菜たっぷりの  
パンに合うお料理も作ります。  
作るパンの種類：フォカッチャ、カンパーニュなど。



日時： ①10月4日(金) ②11月1日(金) ③12月6日(金)

午前9:30～午後1:00

受講料： 1,500円(全3回) 材料費：1回700円(3回で2,100円)  
定員： 12名 (定員になり次第締切)  
対象： 成人  
講師： 吉川 未華 さん  
持ち物： エプロン、三角巾、手拭タオル3枚、持ち帰り用容器  
場所： 陶公民館 調理室



※ 3回出席できない場合はご相談ください。



持ち物： お使いのパソコン、(写真講座のみ) デジタルカメラ  
 場所： 陶公民館 会議室  
 講師： 鈴木 しのぶ さん、田原 真智子 さん (office Hanako)

## 7. Excel(エクセル) 基本講座 2

6月のExcel基本講座の続きです。今回からの受講もOKです。  
 この講座では「罫線を引こう」「こづかい帳を作ろう」「図形を描いてみよう」「住所録を作ろう」の項目に分けて、Excelの基本と便利な使い方を学びます。

日時： 8月6・20・27日、9月3日(火) 午後7:00~9:00  
 受講料： 2,000円(全4回) テキスト代：400円  
 定員： 10名 (定員になり次第締切)  
 対象： パソコン初心者。Excelを使ったことがある方。



## 8. Windows Live フォトギャラリーで写真活用 講座

Windowsパソコンに入っているソフト・Windows Live フォトギャラリーを使って、写真をパソコンに取り込み、見やすくわかりやすく整頓します。

失敗写真を修整したり、セピアやモノクロなどの効果を加えたりして、撮影した写真で楽しんじゃいましょう。お子さんやお孫さんの写真、旅行や同窓会の写真など、プリントアウトしたくなる写真が増えること間違いなし!

日時： 9月6・13・20・27日(金) 午前10:00~12:00  
 受講料： 2,000円(全4回) テキスト代：400円  
 定員： 10名 (定員になり次第締切)  
 対象： パソコン初心者。デジカメ写真を活用したい方。

問い合わせ・申込は 陶公民館 電話:65-2112 Fax: 62-0004

キリトリ

**公民館講座 受講申込書**

電話申込 : 65-2112

Fax: 62-0004

以下の講座を受講します (いくつかでも可。番号に ○ をつけてください。)

1. ゆかた着付け教室
2. 着物をほどいてリフォーム手芸 教室
3. 自力整体 健康体操
4. 女性のためのセルフリンパマッサージ
5. 初級 ハングル講座
6. 手でこねるパン教室
7. パソコン Excel 基本 2
8. パソコン WindowsLive フォトギャラリーで写真活用

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_