



平成25年度  
12月 特大号

# 陶公民館講座 受講生募集!

申し込み・お問い合わせは 陶公民館 電話:65-2112 Fax:62-0004 まで。

来年度の新規講座開設に向けて、体験講座①～⑤ を開講します。  
新年からの新規募集講座もそろっています。今まで公民館講座を受講したことがない方も、  
新しい年になるこの機会に始めてみませんか?

## 体験①

**ピラティスで 腰痛・肩こり改善!!**



体の深層の筋肉に働きかけ、歪んでしまった骨盤を本来の位置に戻したり筋肉のコリをほぐしたりしていきます。  
その結果、血流や血行が良くなって姿勢がよくなるため、腰痛・肩こりが緩和されます。  
ゆっくりとした動きからのアプローチですので、体がカタくてヨガについていけない自信のない方にもおすすめ。

日時： 平成26年1月29日(水) 午前10:00～11:00

受講料：500円 定員：15名 (定員になり次第締切) 場所：陶公民館 和室

対象：腰痛・肩こりを解消したい方 持ち物：ヨガマット、タオル (動きやすい服装で)

## 体験②

**ピラティスでポッコリお腹解消!!**



体のコア(深層筋)の部分の筋肉を、体のゆがみを取りながら鍛えていきます。  
結果、姿勢がよくなり、お腹が引っ込み、腰回りが絞られ、ヒップアップする効果が期待できます☆  
ゆっくりとした動きからのアプローチ。無理のない運動で、シェイプupしてみませんか?

日時： 平成26年3月3日(月) 午後7:30～8:30

受講料：500円 定員：15名 (定員になり次第締切) 場所：陶公民館 和室

対象：体のゆがみやポッコリお腹が気になる方 持ち物：ヨガマット、タオル (動きやすい服装で)

## 体験③

**ゆったりらくらく若返り体操**



「肩こり・腰痛・膝痛が治らない。」「長くスポーツを楽しみたい」  
「いつまでも元気に身体を動かしたい」こんな方にお勧めです。  
痛みのない範囲で自分のペースで動く体操です。体が楽になる感覚を味わいましょう。

日時： 平成26年2月5日・19日(水) 午後1:30～3:15

受講料：1,000円(2回) 定員：12名 (定員になり次第締切)

場所：陶公民館 和室

対象：無理なく身体を動かしたい方 持ち物：バスタオル (動きやすい服装で)

**体験④**

忙しい世代の

**心と体を「癒し」体操**

日頃から健康で元気な方は、めいっぱい張り切って働いている分、  
頑張りすぎて自身のカラダの動きや変化を感じ取りにくくなっていませんか？  
このトレーニングは、今よりもっと楽に動けるように、効率の良い動きに改善していくことを目的とした  
トレーニングです。落ち着いて、ありのままの自分を見つめ、“気づく”時間を作ってみましょう。

日時： 平成26年3月5日・19日（水） 午後7：30～8：45

受講料：1,000円（2回） 定員：12名（定員になり次第締切）

場所：陶公民館 和室

対象：無理なく身体を動かしたい方 持ち物：バスタオル（動きやすい服装で）

**体験⑤****皆笑・笑福・開運！ 笑いヨガ教室**

「笑いヨガ（ラフターヨガ）」は、話題のインド人医師考案の楽しい健康法です。  
笑いの体操とヨガの呼吸法でストレス発散、運動不足解消、右脳活性、免疫力アップ、その他笑いの効果は  
多大です。

「ワッハッハ！」と笑って、新年初の「大笑い」で福を呼び込みましょう！

日時： 平成26年1月27日・2月3日（月） 午後1：30～2：40

受講料：1,000円（2回） 定員：20名（10名以上で開講）

場所：陶公民館 多目的ホール

対象：笑いヨガに関心のある方ならどなたでも。

持ち物：飲料水、ヨガマットまたはバスタオル2～3枚。

動きやすい服装でご参加ください。

**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。  
いつからでも始められる、毎回人気の講座です。

日時： 平成26年1月24・31日、2月7・14・21日、3月7・14・28日（金）

午前10：00～11：45

受講料：4,000円（全8回） 定員：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。

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

実際の講座の様子



## 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。

月2回の緩やかなペースですので、無理なく続けられますね。

ご家庭で自分でも出来るリンパマッサージで、この冬は心も体もポカポカに♥



日時： 平成26年1月22日、2月12・26日、3月12・26日 (水)  
午前10:00~11:30 (※ 冬季は水曜午前の開講となります)

受講料： 2,500円 (全5回)

定員： 12名 (定員になり次第締切) 対象： 成人女性

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



## 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。  
発酵から成形、焼き方まで丁寧に教えますので  
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って、  
講座終了後には一緒に試食。

美味しく・楽しく・おトクな講座です☆

作るパンの種類：フォカッチャやナンなど。



実際の講座の様子

日時： 平成26年 ①1月28日 (火) ②2月25日 (火) ③3月25日 (火)  
午前9:30~ 午後1:00

受講料： 1,500円 (全3回分) 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

持ち物： エプロン、三角巾、手拭タオル、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。

パンはお持ち帰り  
できますよ♥





# 公民館講座だより



## <クリスマス&迎春講座のご案内>

毎年好評の年末年始講座。お子様向けクリスマスケーキ作りや、迎春飾り作りなど、5講座を開講します。詳細は、12月号チラシをご参照ください。

## <2. 3月開講講座のご案内>

以下の講座を計画しています。詳細と募集開始は1月号の回覧で行います。  
(講座内容は変更される場合もありますので、あらかじめご了承ください。)

### パソコン講座 写真で動画をつくろう

(初心者向け)



写真を組み合わせてビデオ動画をつくりましょう。

同級生旅行の写真や子供の成長過程の写真にコメントや吹き出し、音楽を付けてひとつのアルバムのように作ったりできます。無料ソフトを使って楽しくカンタン♪に出来ちゃいます。

定員：12名 (定員になり次第締切)

対象：パソコン初心者 持ち物：パソコン、デジタルカメラ

### 来年度に向けて

### パソコン講座 使えるWordとExcel

(中級者向け)

来年度の町内会長さん・同窓会幹事さん必見!

会合の案内や、名簿管理、連絡網作りなどを学びます。WordやExcelの便利な使い方を学びますので、現在Word・Excelでお悩みの方にも役に立つ講座です。



定員：12名 (定員になり次第締切)

持ち物：パソコン

対象：パソコン中級者(キーボード操作が問題なくできる方。Word・Excelを使ったことがある方。)

### リフォーム手芸教室

#### ① 作務衣をつくりましょう

古い着物や布地などを使って、部屋着などに使うことの出来る作務衣の作り方を学びます。

和服ならではの優しい肌触りや上品な色合いを生かして、自分だけの1枚を作りましょう。



実際の講座の様子

#### ② お雛様をつくりましょう

ひな祭りに向けて、ちりめん織物で作るかわいいお雛様の作成を予定しています。お茶の間や玄関にちょこんと飾ってみませんか。



詳細は、次号回覧をご覧ください。

(講座内容は変更される可能性がありますのであらかじめご了承ください。)