



平成25年度  
秋・冬期

# 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。**

皆さんの声にお応えして、今回のパソコン講座は、インターネット通信を使って行います。  
接続台数に限りがありますので、ご興味のある方はお早めにお申し込みください。

## パソコン講座 インターネット入門 (初心者向け)

便利に楽しくインターネットのいろいろな使い方を学びます。

クリックするだけで天気や地図が見られます。電車の時刻や料金があっという間に調べられます。さらには驚きのグーグルマップ。検索のコツや便利な機能など、インターネットを楽しみましょう。

日時: 10月28日、11月11・25日、12月9日(月)

午後1:30~3:30

受講料:2,000円(全4回分) テキスト代:400円

定員:10名(定員になり次第締切) 場所:陶公民館 研修1

対象:パソコン初心者 持ち物:パソコン

## パソコン講座 ブログをつくろう

(中級者向け)



ブログって意外と簡単!ブログの登録から、記事の載せ方、写真の入れ方など、ブログの基本の使い方を学んでみませんか?自分の作品や趣味のこと、楽しい旅行のことなどブログにのせて、みんなみてもらいましょう!

日時: 10月31日、11月7・14・21・28日(木) 午後7:00~9:00

受講料:2,500円(全5回分) テキスト代:500円

定員:10名(定員になり次第締切) 場所:陶公民館 会議室

対象:パソコン中級者(インターネットを普段から使用し、キーボード操作が問題なくできる方)

持ち物:パソコン

## 古布リフォーム手芸教室

~ベストを作きましょう~

古い着物や布地などを使って、ベスト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。



日時: 11月12・19・26日、12月3・10日(火)

午後1:30~3:30

受講料:2,500円(全5回) 定員:12名(定員になり次第締切)

対象:古布 着物をリメイクしたベストを作りたい方。

持ち物:着物1枚分の布(150cm丈程度の布でもOK)、裁縫道具

場所:陶公民館 会議室

( → 裏面もご覧ください → )



## 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： 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： 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。

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



## 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ります。  
作るパンの種類：フォカッチャ、カンパーニュなど。

パンはお持ち帰り  
できますよ♥



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 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。



**申し込み・お問い合わせは 陶公民館 電話：65-2112 Fax：62-0004 まで。**  
**（講座内容は 陶町ホームページでも確認できます。）**



## 公民館講座だより



### <開講予定の講座>ピラティス体験講座

ピラティスは、正しい姿勢と呼吸とともに、骨を支えるコアの筋肉(深層筋)を意識しながら、  
反動を使わずに身体を動かすエクササイズです。平成 25 年度中に体験講座を開催し、皆様の声を聞いた上で  
平成 26 年度より定期講座として開講する予定です。

詳細は追って 回覧や陶コミュニティー通信でご案内します。