

## 4 己書(筆ペンアート)

**と き** 毎月第2火曜日 午後2時～4時  
**と ころ** 上岩出地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 安村美枝先生

**内 容** 絵を描くように文字を描く、新感覚の筆ペンアートです。字や絵を描くことが苦手な方でも、コツを掴めばすぐに味のある字が描けるようになります。己で描く書を楽しんでみませんか。

**募集定員** 20名 **教材費** 500円程度  
**保険料** 年間800円



## 5 ヤムナ&ピラティス

**と き** 毎月第2・第4月曜日 午後7時～8時30分  
**と ころ** 岩出地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 田村朋子先生

**内 容** ピラティスと15cmのボールを使って、骨、腱、筋肉そして筋膜をリリースし、究極のストレッチワークで快適な毎日をすごしましょう。

**募集定員** 20名  
**教材費** 3,600円程度(ボール代)  
**保険料** 年間1,850円(65歳以上は1,200円)



## 6 男の料理

**と き** 毎月第3金曜日 午前10時～午後1時  
**と ころ** 岩出地区公民館  
**対 象** 一般男性  
**講 師** 正司育子先生

**内 容** 初心者対象の料理教室。ごはんの炊き方、だしのとり方など手軽にできる家庭料理をみんなでお楽しみください。

**募集定員** 12名  
**教材費** 毎回1,000円程度  
**保険料** 年間800円



## 7 健康料理

**と き** 毎月第3火曜日 午前10時～午後1時  
**と ころ** 桜台地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 島田紀子先生

**内 容** 栄養のバランスや毎日の健康を考えたメニューを月に1回つくりたい。みんなで楽しく料理をして、いっしょに食べましょう。

**募集定員** 12名  
**教材費** 毎回1,200円程度  
**保険料** 年間800円



## 8 季節の和菓子

**と き** 毎月第3火曜日 午後1時30分～3時30分  
**と ころ** 岩出地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 須賀良知先生

**内 容** 見た目も中身も楽しめる和菓子。みんなで楽しく季節を感じられる和菓子をつくりませんか。

**募集定員** 24名  
**教材費** 毎回1,500円程度  
**保険料** 年間800円



## 9 初心者のための手話

**と き** 毎月第1・第3月曜日 午後7時～8時30分  
**と ころ** 岩出地区公民館  
**対 象** 小学4年生～一般  
**講 師** 酒匂美也子先生

**内 容** あなたの気持ちを手話で表現してみませんか。初心者の方から少しできる方まで基礎から指導します。友達や家族と楽しく学びましょう。

**募集定員** 30名  
**教材費** 1,500円程度(テキスト代等)  
**保険料** 年間800円



## 10 フラワーアレンジメント

**と き** 毎月第3月曜日 午後1時30分～3時  
**と ころ** 山崎地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 山本和世先生

**内 容** 生のお花やドライフラワーなど、色とりどりのお花を使って、季節感のある作品をつくり、日々の生活を彩りましょう。

**募集定員** 15名  
**教材費** 1,500円～2,000円程度(1回)  
**保険料** 年間800円



## 11 陶芸

**と き** 毎月第2木曜日 午後1時～4時  
**と ころ** 陶芸館  
**対 象** 一般  
**講 師** 田中恵津子先生

**内 容** はじめて陶芸をする方を対象にした教室。土ねりから始めて「手びねり」で花器・湯呑・鉢等個性豊かな作品を楽しく作っていきましょう。

**募集定員** 15名  
**教材費** 1回2,000円程度(粘土代、焼成代含む) 道具代1,600円(道具のある方は不要)  
**保険料** 年間800円



## 12 健康体操

**と き** 毎月第2・第4水曜日 午前10時30分～11時30分  
**と ころ** 船山地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 小川陽二郎先生

**内 容** エクササイズボールを使った運動や、日常生活の中で簡単にできる運動をいっしょにしませんか。

**募集定員** 15名  
**教材費** 1,500円程度(ボール代)  
**保険料** 年間1,850円(65歳以上は1,200円)



## 13 ガーデニング(入門)

**と き** 毎月第2水曜日 午後1時30分～3時  
**と ころ** 船山地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 江角崇史先生

**内 容** 季節のお花や観葉植物、多肉植物、バラなど、毎回違うテーマで初心者の方でも楽しく学べるガーデニング教室です。

**募集定員** 20名  
**教材費** 毎回2,000円程度  
**保険料** 年間800円



## 14 はじめてのえんぴつ画

**と き** 毎月第1・第3金曜日 午後2時～4時  
**と ころ** 岩出地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 西野一義先生

**内 容** 最初はえんぴつ画の基本を、次からは描きたいモチーフを自分で選んで描いてもらいます。各生徒さんに寄り添って優しく丁寧に指導します。

**募集定員** 20名  
**保険料** 年間800円



## 15 朗読・読み聞かせ

**と き** 毎月第2・第4水曜日 午後1時30分～3時  
**と ころ** 上岩出地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 朗読グループ岩出やよい会

**内 容** 朗読、絵本の読み聞かせ、紙芝居など、声を出すことは脳の活性化にもなります。ボランティアで視覚障害の方のための広報録音など、興味のある方はぜひどうぞ!

**募集定員** 15名 **教材費** 800円  
**保険料** 年間800円



## 16 子どもクッキング

**と き** 毎月第3土曜日 午前9時～正午  
**と ころ** 岩出地区公民館  
**対 象** 小学4年生～小学6年生  
**講 師** 上保智代先生

**内 容** 料理がはじめてでも大丈夫。簡単な料理やお菓子作りなど、基本中の基本から応用までを学びましょう。

**募集定員** 24名  
**教材費** 毎回1,000円程度(5～9月、10～3月集金)  
**保険料** 年間800円



## 17 少年少女コーラス

**と き** 毎月第2・第4土曜日 午前10時～11時  
**と ころ** 岩出地区公民館  
**対 象** 年長～中学生  
**講 師** 岩田美音子先生 清水季詩子先生

**内 容** 合唱を通じて新しい友だちをたくさん作りませんか。友だちと一緒に楽しく歌いましょう。

**募集定員** 15名(年度途中からの参加も可能です)  
**保険料** 年間800円



## 18 らくらく体操

**と き** 毎月第2・第4水曜日 午後1時30分～2時30分  
**と ころ** 根来地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 谷口和也先生

**内 容** 年とともに衰える筋力をきたえ、いつまでも元気でいきいきと過ごすために、みんなで体操しましょう。

**募集定員** 14名  
**保険料** 年間1,850円(65歳以上は1,200円)

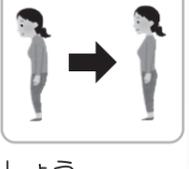


## 19 姿勢が良くなるストレッチ

**と き** 毎月第1・第3金曜日 午後1時～2時  
**と ころ** 山崎地区公民館  
**対 象** 一般  
**講 師** 榎 幸恵先生

**内 容** 姿勢改善・アンチエイジングにつながるストレッチ。体の不調と上手に付き合う方法を、みんなで取り組みましょう。(足のケアをするので裸足になる場合があります。)

**募集定員** 15名 **保険料** 年間1,850円(65歳以上は1,200円)



## 20 パソコンA・B(5月～3月計33回)

**と き** 毎週月曜日(祝日除く)  
**A**: 午前10時30分～正午 **B**: 午後1時～2時30分  
 ※AとBで時間が違います。  
 ※申込みの際に必ずAかBどちらかを記入してください。

**と ころ** 紀泉台地区公民館 **対 象** 一般 **講 師** 木許智佳子先生

**内 容** パソコンの基本操作から、ワードを使って文書作成、表作成等の応用編までを習います。

**募集定員** A、B各10名  
**教材費** 年間20,000円(2回に分けて徴収します) **保険料** 年間800円

