

八百津町会場講座



申し込み・お問い合わせ場所

八百津町ファミリーセンター

〒505-0301 加茂郡八百津町八百津3827-1
TEL:0574-43-0390 FAX:0574-43-0372

錦津コミュニティセンター

〒505-0303 加茂郡八百津町伊岐津志1692-1
TEL:0574-43-2234 FAX:0574-43-2432

和知研修センター

〒505-0305 加茂郡八百津町和知1692
TEL:0574-43-0505 FAX:0574-43-1646

- ★申し込み・お問い合わせは各講座の開催場所へお願いいたします。
- ★9月13日(水)から直接窓口またはお電話でお申し込みください。
(※窓口の申込みを優先します)
- ★受講料は講座の初回にお持ちください。
- ★申し込みが最低定員(5名)に満たない場合、開講いたしません。



Y01 きらり手芸教室



講師 山口 すま子

可愛いリース・新年の干支(籠)の壁掛けを中心に作りながら、季節の訪れを感じませんか?身近な素材を使ったリサイクル手芸も楽しめます♪皆さんと相談しながら対応しますので、一緒に楽しいときを過ごしましょう。

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
10	27	1	26
11	24	2	16
12	22		

時間	9:00~11:00
回数	5回
対象	一般
定員	15名
受講料	2,500円
持ち物	手芸ボンド・ハサミ・手拭き・ピンセット
場所	錦津コミュニティセンター
材料費	各回別途徴収(1,500円~2,000円程度)

Y03 セルフ耳ツボ講座

講師 古田 なみ

耳には全身のツボがあります。気になる体の症状も、耳ツボで緩和することができます。自分でケアできたら楽しいだろうと思いませんか?

開催日			
月	火曜日		
11	28		

時間	13:00~14:00
回数	1回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	500円
持ち物	自分の顔が映るくらの置き鏡
場所	錦津コミュニティセンター
材料費	1,000円

Y05 体軸体操講座

新規講師

講師 長谷川 由美子

身体にあるクロスポイントを刺激し、身体全体の筋肉バランスを整える体操です。心と身体の元気のために土台となる体軸を身につけ、正しい身体の使い方を学びましょう。

開催日			
月	月曜日		
10	23		
11	20		

時間	9:30~11:00
回数	2回
対象	一般
定員	10名
受講料	1,000円
持ち物	飲み物・筆記用具
場所	錦津コミュニティセンター

Y02 楽しすぎるママのためのシェイプアップ講座



講師 平川 翼

バランスボールの有酸素運動と筋トレで、効率よく美しいボディに!骨盤を整え、インナーマッスルを強化し、燃えやすい代謝のいいカラダを目指します。日常生活で使いこなし、美bodyポイントもお伝えしますね(^^)♪

開催日			
月	毎週火曜日		
11	14	21	28
12	5	12	

時間	10:30~11:30
回数	5回
対象	未就園児のママ(子連れ参加OKです)
定員	10名
受講料	2,500円
持ち物	ヨガマット(なければバスタオル)飲み物、汗拭きタオル、お子さんに必要なもの(子連れ参加の場合)
場所	ファミリーセンター 大研修室
材料費	600円(初回徴収)

Y04 <基礎朗読講座> 注文の多い朗読会

新規講師

講師 牧 幸一

(うたとお話しの会主宰、元劇団はぐるま座)

腹式呼吸を使った呼吸法、発声法を用いて、エッセイ、詩、民話、童話などを勉強します。基礎からの講座です。朗読で子どもたちやあなたの大切な人たちに感動を届けませんか?

開催日					
月	火曜日		月	火曜日	
10	17	31	1	16	30
11	14	28	2	6	20
12	5	19			

時間	14:30~16:00
回数	10回
対象	どなたでも(18歳以上)
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具、ノート、(必要に応じて)飲み物
場所	ファミリーセンター 研修室
材料費	1,000円(初回徴収)
子連れ	不可



Y06 おしゃれなカゴバッグと かべかけの鏡

講師 若山 浩美

PPバンド・紙バンドそれぞれの素材をいかしておしゃれなカゴバッグを作ります。PPバンド1作品、紙バンド1作品、鏡に紙バンドでバラを作り飾り付けます。

開催日						
月	毎週月曜日					
10	16	23	1	15	22	
11	13	20	2	5	19	
12	18	25				

時間	9:30~11:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	はさみ、木工用ボンド、洗濯ばさみ、メジャー、目打ち
場所	和知センター 2階 研修室
材料費	2,000円(初回徴収)

Y07 クセ字が魅力に変わる! 魔法の筆文字“伝筆”講座

講師 一般財団法人伝筆協会 認定伝筆講師
今井 裕子

字に自身がなくても、コツを覚えれば自分だけの味がある想いを伝えるハガキが書けます。お手本を見ながら書くので難しくありません。※初めて受講の方は申込時に「初めて」と申し出てください。

開催日						
月	毎週金曜日					
10	13		1	12		
11	10		2	9		
12	8					

時間	13:30~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,500円
持ち物	2回目以降の方は伝筆キット
場所	和知センター 研修室
材料費	手本代:1,500円(毎回)

Y08 ツボ&リンパマッサージで 身体リセット

講師 柳生 美恵

キレイになりたい!・疲れた時・痛い時に、自分でツボ&リンパマッサージで身体を癒せるようになります。毎回、身体が癒されて帰れます!皆様の参加をお待ちしております。

開催日						
月	毎週木曜日					
10	12		1	11		
11	9		2	8		
12	14					

時間	13:30~14:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,500円
持ち物	長タオル、飲み物
場所	和知センター 2階 和室

Y09 あそび麻雀

講師 大島 誠

あそび麻雀で頭の運動、指や手の運動、皆でワイワイとコミュニケーションをして「ものわすれ」や「ぼけ」防止につなげて行きます。簡単ルールです。初めて麻雀をする方も大歓迎です。

開催日						
月	第1、3木曜日					
10	5	19	1	4	18	
11	2	16	2	1	15	
12	7	21				

時間	13:00~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物
場所	和知研修センター 営農相談室

Y10 手話ソングで楽しく 手話を覚えましょう。

講師 手話通訳者 山田 香代子

挨拶や日常使う手話を歌いながら楽しく覚えましょう(^^)♪手話を知らない初めての方も大歓迎です。一緒に楽しみましょう。

開催日						
月	毎週水曜日					
11	8	22	1	10	24	
12	13	27	2	14	28	

時間	13:30~15:00
回数	8回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	4,000円
持ち物	筆記用具
場所	和知センター 2階 研修室



新規講師紹介

Y04 <基礎朗読講座> —注文の多い朗読会—

講師 牧 幸一
(うたとお話の会主宰、元劇団はぐるま座)

注文の多い朗読会と聞けば、宮沢賢治の注文の多い料理店を連想される方も多いでしょう!本講座は講座生の皆さんから注文をいただき共に学びあう空間です。朗読は心と心をつなぐアイテムです。地域の子供や孫たちに読み聞かせしたいと思っている方の手助けになれば幸いです。



Y05 体軸 体操講座

講師 長谷川 由美子

体軸体操で、身体の変化を体感していただき、元気な身体を土台づくりのサポートをすべく活動していきます!また、他にもおやこピラティスの活動も行っております。よろしくお願いします!



Y09 あそび麻雀

講師 大島 誠

あそび麻雀で頭の運動、指や手の運動、みんなでワイワイとコミュニケーションをして「ものわすれ」や「ぼけ」防止につなげて行きます。簡単ルールです。初めての麻雀をする人も大歓迎です。



Y10 手話ソングで楽しく 手話を覚えましょう。

講師 手話通訳者
山田 香代子

挨拶や日常使う手話を歌いながら楽しく覚えましょう(^^)♪手話を知らない初めての方も大歓迎です。一緒に楽しみましょう。

