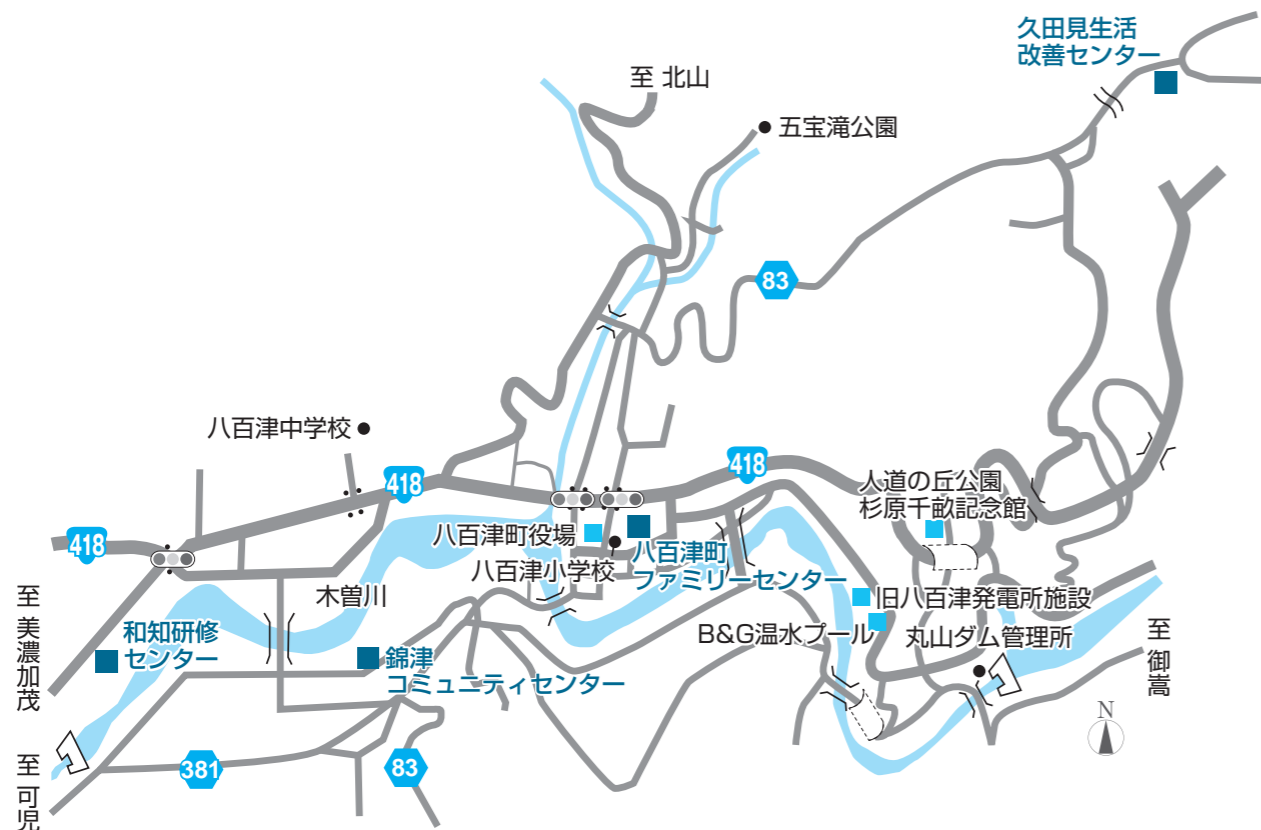


八百津町会場講座



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

久田見生活改善センター

〒505-0422 加茂郡八百津町久田見2745-2
TEL:0574-45-1001 FAX:0574-49-2130

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11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

パン・お菓子作り 体験教室

講師 古田 美智子

ご家庭でも手軽に作る事ができるパンやお菓子作りを楽しんでみませんか?初心者の方も気軽においしいものを作ることができます。できたてのパンやお菓子の香り、味を是非お楽しみください。

開催日	
月	月曜日・火曜日・金曜日
10	(月)7 (金)25
11	(火)5 (金)22
12	(月)2 (金)20

時間	10:00~13:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	8人
受講料	3,000円
持ち物	エプロン・三角巾・保管容器・手拭き用フキン
場所	久田見生活改善センター 調理室
材料費	毎回別途徴収

Y03

ウッド&レザー バーニング講座

講師 佐伯 ゆかり

木で作られたキーホルダーやコースター、ウェルカムボードなどに、電熱ペンで絵や文字を焦がしながら描いていきます。ペンが持てれば幼児からシニア世代までどなたでも一緒にオリジナル作品を作れませんか?

開催日	
月	毎月第2土曜日 (10月第2・4土曜日、1月第3土曜日)
10	12 26 1 18
11	2 8
12	14

時間	14:00~16:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	8人
受講料	2,500円
持ち物	必要に応じて虫眼鏡など拡大できるもの
場所	ファミリーセンター
材料費	500~1,500円 (毎回徴収)



Y02

注文の多い朗読会 (基礎朗読講座)

講師 牧 幸一 (元劇団はぐるま座)

腹式呼吸を使って呼吸法、発声法、朗読法を勉強します。エッセイ、詩、民話、童話などの教材で、参加者の希望や目標に合わせてアドバイスします。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	金曜日
10	18 1 17 31
11	15 29 2 21 28
12	6 20 3 7

時間	14:00~15:30
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	1000円(初回徴収)

Y04

シニア向けバランスボール! 体幹整え、元気な毎日!

講師 平川 翼

立つ、座る、歩くなどの日常生活に必要な(主に)体幹、下半身の筋力を無理なく使い、筋力をつけていきます。関節に負担をかけることなく筋力をつけられるのがバランスボールのメリットです。転びにくいカラダづくり、元気に歩ける筋力の維持、向上を目指しましょう!

開催日	
月	火曜日
1	7 21
2	4 18

時間	10:30~11:30
回数	4回
対象	どなたでも (50代~)
定員	15人
受講料	2,000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
場所	ファミリーセンター2階
材料費	1,200円(全回分)

Y05

手話ソングで楽しく 手話を覚えましょう

講師 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	第4木曜日
10	24 1 23
11	28 2 27
12	26

時間	13:30~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,500円
持ち物	筆記用具
場所	和知センター 2階研修室

Y06

花むすびあみ カゴバックと小物づくり

講師 若山 浩美

花むすびのコースター、ブローチ、ストラップや花むすびあみのカゴバックを作りましょう。

時間	13:15~15:15
回数	7回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,500円
持ち物	はさみ、木工用ボンド、メジャー
場所	和知センター 2階研修室
材料費	1,500円 (7回分)

開催日	
月	月第2・4木曜日
10	7 21 12 9 23
11	11 25 1 27

Y07

ぬり絵で健康の集い

講師 大島 誠

ぬり絵は、脳の活性化に繋がります。物忘れや認知症予防に広く活用されています。ぬり絵の良さは、皆さんわかって見えますが、家庭では時間を取ることがなかなかできません。沢山のひとコミュニケーションを取る事が大切です。

開催日	
月	月第2・4木曜日
10	10 24 1 9 23
11	14 28 2 13 27
12	12 26

時間	13:00~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	色鉛筆、飲み物
場所	和知センター 営農相談室
材料費	用紙代 10円/1枚

Y11

Y12

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、耳ツボで緩和する事ができます。自分でケアできたら楽しいですよ!

※注意11月19日と1月21日の講座内容は同じです。(開講1回で完結する単発講座です。)

講座番号	月	日	曜日
Y11	11	19	火曜日
Y12	1	21	火曜日



時間	13:30~14:30
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

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います。



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、スリッパ
場所	和知センター 2階和室

開催日	
月	月第2木曜日
10	10 1 9
11	14 2 13
12	12



Y13

体軸体操+かんたん ピラティス 講座

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軸体操と、姿勢改善等に効果のあるピラティスで心と身体を元気にして身体を土台を整えましょう。



時間	9:30~11:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,500円
持ち物	飲み物、筆記用具、ヨガマットまたはタオル
場所	錦津コミュニティセンター

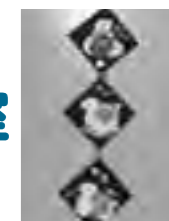
開催日	
月	木曜日
10	31 12 19
11	7 21 1 9

Y14

干支の 壁掛け教室

講師 山口 すま子

新年の干支(巳)の壁掛けを作って季節の訪れを感じませんか?一緒に楽しいときを過ごしましょう。



時間	9:00~11:30
回数	2回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	1,000円
持ち物	ボンド・ピンセット・はさみ・手拭き
場所	錦津コミュニティセンター
材料費	1,650円程度

開催日	
月	木曜日
10	24
11	7

Y09

あそび麻雀 (和知センター)

あそび麻雀で脳の活性化して指や手の運動もする。みんなワイワイとコミュニケーションを取って「物忘れ」や「ぼけ防止」につなげていきます。簡単ルールですので、初めて麻雀をする方でも大歓迎です。

講師 大島 誠

時間	13:00~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物
場所	和知センター 営農相談室

開催日	
月	月第1・3木曜日
10	3 17 1 16 30
11	7 21 2 6 20
12	5 19

Y10

脳トレ麻雀

麻雀は、指先を動かすので脳が活性化し、柄や数字の組み合わせを思考するので認知症予防に繋がります。教室内は皆でオシャベリして、「笑い声」であふれています。簡単なルールなので麻雀が初めての方も大歓迎です。

講師 大島 誠

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	錦津コミュニティセンター

開催日	
月	第2・4金曜日
10	11 25 1 10 24
11	8 22 2 14 28
12	13 27

Y15

サンタの 根付け教室

講師 山口 すま子

ちりめんのパーツを組み合わせて、サンタやスノーマンの根付けを作ります。鞆につけたり、プレゼントにいかがですか?



時間	9:00~11:30
回数	2回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	1,000円
持ち物	ボンド・ピンセット・はさみ・手拭き
場所	錦津コミュニティセンター
材料費	650円程度

開催日	
月	木曜日
11	21
12	5

