



ゲストティーチャー(市民講師)による講座を、瀬上工業雁宿ホール各部屋で開講します。

### 弾んでリフレッシュ! バランスボール


**講座内容** 音楽に合わせて、バランスボールに座って弾む有酸素運動。筋トレ・ストレッチを組み合わせ、正しい姿勢の取り方や腰痛の不調改善・体力作りに。

**日時** 9月15日(火)・10月6日(火)  
10時~11時30分

**対象** 一般(産後2か月以降)

**定員** 12人

**受講料** 2,000円



### やさしく学ぶ大人バレエ

**講座内容** バレエ初心者向けに基礎を丁寧に学び、運動不足の解消を目指します。体を動かすことで、心身の健康を作ります。

**日時** 6月4日(木)・7月2日(木)・8月20日(木)・  
9月10日(木)・10月8日(木)  
10時~11時30分

**対象** 一般

**定員** 23人

**受講料** 4,000円

### 避難所運営ゲーム(HUG)


**講座内容** 大きな災害が発生したとき、避難所ではどのようなことが起こるかをカードゲームで分かりやすく学びます。

**日時** 10月4日(日)  
10時~11時45分

**対象** 中学生以上

**定員** 10人

**受講料** 無料



### 書道


**講座内容** 年賀状や季節の便り、お祝いの手紙を気楽に書けるように、筆ペンと絵の具で創作するはがきを作ってみませんか。

**日時** 9月17日(木)・10月1日(木)・  
8日(木)・15日(木)・29日(木)  
10時~11時30分

**対象** 一般

**定員** 10人

**受講料** 1,500円



### 糸かけアート講座


**講座内容** 板に釘をうちつけて、その釘に糸をかけて、初心者でも簡単にできるハート、花、他素敵で面白い模様を毎回メニューを変えて作ります。

**日時** 6月27日(土)・7月18日(土)・8月22日(土)・  
9月26日(土)・10月10日(土)  
14時~16時

**対象** 小学生以上

**定員** 15人

**受講料** 7,500円



### シニア世代のリトミック

**講座内容** ピアノに合わせて軽い運動を行い、身体と心と脳の健康を目指します。ジュネーブでは保険適用のプログラムです。

**日時** 6月8日(月)  
10時~11時30分

**対象** 60歳以上の方

**定員** 15人

**受講料** 500円

### ゆかたの着付けにチャレンジしてみませんか

**講座内容** 下着の整え方やゆかたの着付け、帯の結び方などが身につきます。

**日時** 7月29日(水)・8月5日(水)・12日(水)・19日(水)・  
26日(水)  
13時30分~15時30分

**対象** 中学生以上

**定員** 20人

**受講料** 3,000円

### ナチュラルスタイルフラワーアレンジメント講座


**講座内容** プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワー等を使いアレンジメントやスワッグを作ります。

**日時** 6月11日(木)・9月10日(木)  
10時~11時30分

**対象** 小学生以上

**定員** 10人

**受講料** 6,600円



### 初めての「おしゃべりランニング」教室

**講座内容** おしゃべりしながら歩くくらいの速さで、ゆっくり走る楽しさを感じていただけます。足や膝に優しい走り方の練習をし、習慣化のポイントも学べます。

**日時** 7月12日(日)・19日(日)・8月23日(日)・  
9月20日(日)・10月11日(日)  
10時~11時30分

**対象** 一般

**定員** 20人

**受講料** 無料

### 響く声を手に入れる・ボイトレ&歌声講座

**講座内容** 声量が増え、遠くまでよく響く声を出すためのボイトレトレーニングと、それを歌に生かすコツを教えます。

**日時** 6月7日(日)・14日(日)・28日(日)・7月5日(日)  
10時~11時45分

**対象** 中学生以上

**定員** 20人

**受講料** 2,000円

☎ 5月13日(水)までに、「講座名」「氏名」「年齢」「郵便番号・住所」「電話番号」を記入のうえ、申込フォーム、FAX、またはEメールで生涯学習課へ。申込み多数の場合は抽選とし、結果は5月22日(金)頃にハガキでお知らせします。  
FAX 23-7629    ✉ shougai@city.handa.lg.jp

☎ 生涯学習課 ☎23-7341

※「一般」は18歳以上です。

※受講料は全回分です。また受講料が必要な講座は、キャンセルがなければ原則受講料の支払いが発生します。

開催日間近のキャンセルについても、受講料の支払いが発生する場合があります。

※一度お支払いいただいた受講料は原則返金できません。

※対象者の年齢は、講座内容をふまえて講師が決定したものを尊重しています。



▲申込フォーム