



## 先着 ▶ 申込開始=4月20日(土) 午前9時

	講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
通年	ハワイアンキルト	一般12人	5月12日(日) 全12回 午前10時~正午	伝統的なハワイアンキルトで、いろいろな小物を作ります。(材料費8,000円)
前期	らくらくヨーガ	一般10人	5月8日(水) 全8回 午前10時~11時30分	ストレスをやわらげ、日々の疲れを取り除きましょう。
短期	ゆるかお文字	一般15人	5月11日(土) 全6回 午前10時~正午	喜怒哀楽いろいろな表情のかおを、優しい雰囲気のやわらかい文字で書いてみましょう。(材料費2,500円)
	親子で楽しむペン字①	小学2年生以下と保護者12組	5月11日(土) 全6回 午後1時~2時	書き方ペンを使って、名前やぐるぐる線、ひらがなを楽しく練習しましょう。(材料費500円)



## 先着 ▶ 申込開始=4月21日(日) 午前9時

	講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
前期	英語であそぼ♪①	3歳~未就学児 15人	5月12日(日) 全8回 午前10時~11時	楽しく遊びながら英語に親しみましょう。
	気軽に弾いてみよう! 楽しいウクレレ①	一般15人	5月12日(日) 全8回 午後1時~3時	ハワイアン音楽に欠かせないウクレレを弾いてみましょう。ウクレレ、チューナー各自持参(コンサートタイプ推奨)
	社交ダンス チャチャチャ♪	一般15人	5月15日(水) 全8回 午前10時~正午	初心者向けのダンスを基本から覚えましょう。(ダンスシューズ必須)
	夜のアロマヨガ①	一般20人	5月29日(水) 全8回 午後7時~8時30分	アロマの香りに包まれながら、日々の疲れを癒やし、ゆったりとした気分で眠りにつきましょう。(材料費500円)



## 先着 ▶ 申込開始=4月27日(土) 午前9時

	講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
短期	穀物粉でパン作り①	一般12人	5月25日(土) 全3回 午後1時~4時	全粒粉や雑穀などを使って、健康的でおいしいパンを作ります。(材料費3,000円)
	懐メロで健康体操①	一般30人	6月12日(水) 全6回 午後2時~3時30分	懐かしい名曲に合わせて軽く体を動かしたり、歌ったりしましょう。
	夏バテ対策 手軽な薬膳ごはん	一般12人	6月30日(日) 全1回 午前10時~午後1時	食欲増進効果のある食材を使って、猛暑を乗り切れる身体を作ります。(材料費1,500円)
	ライスペーパーで アレンジ料理	一般12人	7月7日(日) 全1回 午前10時~午後1時	ライスペーパーを使って、軽やかでヘルシーな料理を作ります。(材料費1,500円)
	ハワイアン・リトミック	未就学児と保護者15組	7月7日(日) 全1回 午前11時~正午	楽しく歌ったり踊ったり、たくさんのふれあい遊びをしましょう。※兄弟姉妹も参加可能



## 先着 ▶ 申込開始=4月28日(日) 午前9時

	講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
短期	親子で陶芸①	小学生と保護者12組	7月20日(土)・8月24日(土) 全2回 午前10時~正午	親子で一緒に土をねりながら、陶芸の楽しさを体験しましょう。(材料費1組1,000円)
	子どもの習字	小学生20人	7月28日(日) 全1回 午後2時~4時	夏休みの宿題「習字」! 書き方のコツを教えてくださいましょう。
	親子でパン作り	小・中学生と保護者12組	8月10日(土) 全1回 午後1時~4時	おいしいパンを作ります。(材料費1,000円)
	子どもの絵画	小学生16人	8月17日(土)・18日(日) 全2回 午後1時30分~3時30分	夏休みの宿題「絵画」! 描き方のコツを教えてくださいましょう。



抽選 ▶ 申込期間=4月16日(火)~30日(火) 午前9時~午後5時

	講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
通年	韓国語基礎	一般15人	5月22日(水) 全15回 午前10時30分~11時30分	初めて韓国語を学ぶ方向けの基礎講座です。老若男女問わず、韓国ドラマや音楽に興味がある方、韓国旅行を自分の言葉で楽しみたい方におすすめです。(材料費1,650円)
	使える!お裁縫	一般15人	5月23日(木) 全12回 午後1時30分~3時30分	カード入れやバッグインバッグ、ポシェット、ペンケースなど生活に役立つものを作ります。初めての方や久しぶりの方も楽しめる講座です。(材料費初回500円、2回目以降は布持参)
	レザークラフト入門	一般10人	5月31日(金) 全12回 午後1時30分~3時30分	コインケースやメガネケース、サコッシュなど5点の作品を作ります。道具を持っていない初心者の方でも革細工の基本を一から学べます。(材料費9,500円)
前期	からだメンテナンス 整体ヨガ	一般20人	5月15日(水) 全8回 午後6時30分~7時30分	からだの歪み <sup>ゆが</sup> を解消するヨガです。ココロとからだを整えてリフレッシュしましょう。
	華道・季節の花を楽しむ	一般12人	5月16日(木) 全8回 午前10時~11時	季節やイベントに合わせた生け花・フラワーアレンジ・寄せ植えなどを学びます。家をお花で彩ってみませんか?(材料費1回3,000円)
	腰痛改善ストレッチ ①	一般15人	5月18日(土) 全10回 午後1時15分~2時15分	凝り固まったからだをほぐします。普段使っていない筋肉や腱 <sup>けん</sup> を伸ばし、しなやかなからだを目指しましょう。
	ゆったり エアロビクス	一般20人	5月25日(土) 全8回 午前10時30分~11時30分	運動不足の方でも気軽に参加できるゆったりとしたエアロビクスです。音楽に合わせて楽しく動いてみましょう。
短期	こけ玉盆栽を作ろう	一般12人	5月19日(日) 全1回 午前10時~正午	こけ玉盆栽で小さな庭園を造ります。和の雰囲気味わってみませんか?(材料費3,000円)
	季節ごとの庭木の 管理を学ぼう(春・夏)	一般12人	5月19日(日) 全1回 午後1時30分~3時30分	庭を維持・管理していく上で必要な季節ごとの手入れ方法の基本を学びます。ご自宅の庭木に悩みがある方におすすめです。
	ストレス発散! 夜のボクサビクス	一般20人	6月6日(木) 全5回 午後6時30分~7時30分	格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。仕事帰りに音楽に合わせて楽しく汗を流し、ストレスを発散しましょう。
	神栖と徳川慶喜	一般15人	6月8日(土) 全1回 午前10時~11時30分	神栖市と幕末の関わり、波崎地区に残る徳川慶喜の足跡をたどります。
	夏野菜を使った 簡単夕飯作り	一般12人	6月11日(火) 全2回 午後6時~8時	夏野菜を使った簡単にできる夕飯を作ります。初めて自炊をする方や仕事帰りの方におすすめです。(材料費2,000円)
	そばうち教室	一般15人	6月26日(水) 全1回 午前9時~午後1時	おそばを打ってみませんか? 地元のおいしいおそば屋さん直伝です。(材料費1,000円)

▼開講予定講座 ※内容・申込については今後の広報かみすにてお知らせします

講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
親子で楽しいアイス作り	小学生と保護者	7月6日(土) 全1回 午前9時30分~正午	親子で協力してさまざまなアイスを作ります。アイスで暑い夏を乗り越えましょう!(材料費1,000円)
電気パンを作ろう!!	小学生	7月20日(土) 全1回	牛乳パックに電極をつないでパンを焼きます。身近なものを使って理科実験を楽しみましょう!(材料費200円)