

▶申込用QR
(24時間受付)

先着 ▶ 申込開始=9月6日(金) 午前9時

	講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
後期	社交ダンス ワルツ♪	一般15人	10月2日(水) 全8回 午前10時～正午	三拍子のリズムに合わせて、基本から覚えましょう。
	夜のアロマヨガ②	一般20人	10月2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、日頃の疲れを癒やし、ゆったりとした気分で眠りにつきましょう。(材料費：500円)
短期	懐メロで健康体操②	一般50人	10月2日(水) 全6回 午後2時～3時30分	懐かしの名曲にのせて、軽く体を動かしたり歌ったりしましょう。
	懐メロで健康体操③	一般50人	1月8日(水) 全6回 午後2時～3時30分	懐かしの名曲にのせて、軽く体を動かしたり歌ったりしましょう。

▶申込用QR
(24時間受付)

先着 ▶ 申込開始=9月7日(土) 午前9時

	講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
後期	一步前進! 気軽にウクレレ	一般15人	10月6日(日) 全8回 午前10時～正午	ハワイアン音楽に欠かせないウクレレを、気軽に弾いてみましょう。(チューナー各自持参)
短期	穀物粉でパン作り②	一般12人	10月5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しょう。(材料費：3,000円)
	ゆる文字	一般15人	10月12日(土) 全6回 午前10時～正午	お手軽な筆などを使って、味わい深い文字を書いてみましょう。(材料費：2,500円)
	親子で楽しむ ペン字②	小学2年生 以下と保護 者12組	10月12日(土) 全6回 午後1時～2時	かきかたペンを使って、名前やぐるぐる線、ひらがななどを楽しく練習しましょう。(材料費：500円/組)

▶申込用QR
(24時間受付)

先着 ▶ 申込開始=9月8日(日) 午前9時

	講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
後期	リラックスヨガ	一般10人	10月17日(木) 全8回 午前10時～11時30分	ヨガの基本的なポーズを学びながら、心身をリラックスさせましょう。
	英語であそぼ♪②	3歳～未就学児 15人	10月20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。
短期	ハロウィン親子で かぼちゃのケーキ作り	小・中学生と 保護者12組	10月26日(土) 全1回 午後1時～4時	ハロウィンにぴったりの、かぼちゃのケーキを作りましょう。(材料費：1,200円/組)
	季節の花飾り ～実りの秋～(託児付)	一般16人	11月2日(土) 全1回 午前10時～11時30分	秋を感じるお花や木の実を使った花飾りです。(材料費：2,500円)

▶申込用QR
(24時間受付)

先着 ▶ 申込開始=9月14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	おいしい手打ちそば	一般18人	11月20日(水) 全1回 午前11時～午後4時	仕込みの方法や、そば打ちの技術などを学び、おいしいおそばを作ってみましょう。(材料費：1,200円)※持ちかえり容器付
	クリスマス 親子でケーキ作り	小・中学生 と保護者 12組	12月7日(土) 全1回 午後1時～4時	フランスで定番の伝統的なクリスマスケーキ『ブッシュ・ド・ノエル』を作りましょう。(材料費：1,200円/組)
	親子で陶芸②	小学生と 保護者12組	12月14日(土)・1月18日(土) 全2回 午前10時～正午	親子で一緒に土ねりをし、陶芸の楽しさを体験しましょう。(材料費：1,000円/組)
	子どもの書き初め	小学生 20人	12月25日(水) 全1回 午後1時～3時	冬休みの課題「書き初め」!書き方のコツを学びましょう。
	季節の花飾り ～お正月～(託児付)	一般16人	12月27日(金) 全1回 午前10時～11時30分	お花を飾って、素敵なお正月を迎えましょう。(材料費：3,000円)

▶申込用QR
(24時間受付)



先着 ▶ 申込開始=9月15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	美文字レッスン	1月11日(土) 全4回 午前10時~正午	筆ペンやボールペンで、美文字の練習をしましょう。(材料費：1,000円)
	あみもの(棒針あみ)	1月11日(土) 全5回 午後2時~4時	棒針でニット帽やレグウォーマーなどを編んでみましょう。(材料費：5,000円)
	免疫力UP 手軽な薬膳ごはん	1月19日(日) 全1回 午前10時~午後1時	食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けない身体を作りましょう。(材料費：1,500円)
	バレンタイン 親子でお菓子作り	2月8日(土) 全1回 午後1時~4時	バレンタインにぴったりなお菓子を作りましょう。(材料費：1,200円/組)

若松公民館 TEL0479-46-1115



抽選 ▶ 申込期間=9月5日(木)~9月19日(木) 午前9時~午後5時 ▶市ホームページ

講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
後期	腰痛改善ストレッチ ②	10月5日(土) 全10回 午後1時~2時	姿勢を正して、凝り固まった体をほぐしましょう。普段、使っていない筋肉や腱を伸ばし、しなやかなカラダを目指しましょう。
	ボクサビクス	10月12日(土) 全8回 午前10時30分~11時30分	格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。
	ビーズアクセサリ 作りの基本	10月25日(金) 全8回 午前10時~正午	道具の使い方やビーズの選び方など、金具を使ったビーズアクセサリ作りの基本を学びます。(材料費：6,000円、道具代別途)



抽選 ▶ 申込期間=9月5日(木)~9月19日(木) 午前9時~午後5時 ▶市ホームページ

講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容
短期	エコなつるかご作り	10月6日(日) 全3回 午前9時~正午	サツマイモなど、身近なつるを使ってエコなつるかごを作りましょう。3種類のかごをつくります。(材料費：3,000円)
	季節毎の庭木の管理 を学ぼう(秋・冬)	10月6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毎の庭木のお手入れ方法の基本を学びます。ご自宅の庭木の悩みがある方にもお勧めです。
	ゆったりリラックス ヨガ	10月20日(日) 全5回 午後1時30分~3時	疲れたカラダをゆっくりほぐして、ゆったりリラックスタイムを過ごします。
	入園・入学グッズ手 作り講座(託児付)	11月2日(土) 全4回 午後1時30分~3時30分	入園や入学時に必要なレッスンバッグなどを、お好みの布を使って作ります。ミシンの使い方などの基礎から学びます。(材料費：500円、2回目以降は布持参)

▼開講予定講座 ※内容・申し込み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	講座内容
わら細工で宝船を作ろう	一般12人	11月17日(日) 全2回 午前9時~正午	お正月飾りの宝船をわらを使って作ります。自分で作った縁起物を飾って、素敵なお正月を迎えませんか？(材料費：1,500円)

講座名	対象	開講日・回数
食卓が華やぐ巻き寿司づくり	一般15人	12月8日(日) 全1回
伊達巻き作り	一般15人	12月15日(日) 全1回
はじめてのフラワーアレンジメント教室	一般12人	12月 全4回
季節の野菜を使った簡単夕飯作り	一般12人	1月 全2回
キムチ作り	一般18人	2月 全1回