

# 北御牧公民館

※新型コロナワクチン接種会場となることから会場・期間等が例年と異なります。

## 受講料 1,500 円の講座

	番号	講座名	期間	会場・曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
文学	111	短歌	2月まで 月1回	市民交流サロン 第3火曜日	9:30~12:00	武井 良子	10	日々の生活やまわりの自然の中での気付きや思いを、ふだんの言葉で三十一文字にしてみましょう。
健康	112	パドル健康体操	10月まで 月2回	青年研修センター 第2・4木曜日	13:30~15:00	小宮 順子	25	權(おしゃもじ)の形の健康棒を持って、音楽に合わせてするストレッチ体操です。体をマイペースで動かし、楽しくストレス解消や寝たきり予防ができます。
	113	身体が楽になる ストレッチ体操 (ジャイロキネシス)	11月まで 月2回	市民交流サロン 第1・3水曜日	10:00~11:30	鈴木 絵美	10	「膝が楽になった」「背筋が伸びた」椅子に座って無理のない体操を皆さんも体験してみませんか。動けば気持ちがとても明るくなります。
音楽	114	ママと いっしょ!	11月まで 月2回	みまき未来館 第1・3木曜日	9:45~10:30	大久保友紀	10 組	リトミックでは、自然、動物、植物、生活などから幼児の身近なことがらをテーマにして音楽を通して表現していきます。 (I:1歳半頃から2歳頃、II:2歳頃から3歳頃)
	115	リトミック			10:45~11:30		10 組	
趣味・自然	116	盆栽	3月まで 月1回	市民交流サロン 第2木曜日	10:00~11:30	高見澤正善	10	盆栽技術を学びながら、鉢のなかに樹を育て、自分の好みに創りあげていきます。
	117	茶道	10月から 月2回	第2・4金曜日	19:00~21:00	井出 宗江	8	伝統文化である茶道を学び、古来からの日本の素晴らしさを知って欲しい。
	118	竹紙、紙すき体験	10月まで 月2回	市民交流サロン 第2・4金曜日	10:00~11:30	高橋とし子	10	竹紙ができるまでの工程と紙すき体験及び作品作り。
	119	自然観察会	11月まで 月1回	屋外 第3水曜日 (月2回の時あり)	8:00~11:30	渡辺 憲一	10	鳥・チョウ・トンボなどの観察を通じて、自然と親しみます。

## 受講料 3,000 円の講座

手芸	120	編み物	3月まで 月2回	市民交流サロン 第1・3火曜日	9:30~11:30	柳澤まさる	12	お家にねむっている毛糸はありますか、セーター・ベスト・小物と一緒に編みましょう。
音楽	121	愛唱歌をうたう	2月まで 月2回	東御市文化会館 第2・4水曜日	10:00~11:30	小林美智子	20	歌の好きな方などなくても、昔懐かしい歌から最近の曲まで、楽しく一緒に歌ってリフレッシュしましょう。
趣味	122	和文化に親しむ	2月まで 月2回	青年研修センター 第1・3土曜日	10:00~12:00	真篠 良子	10	ゆかたや着物の着方を学びながら、抹茶や折り紙など、日本独自の文化にふれていきます。
書道	123	刻字	2月まで 月2回	市民交流サロン 第1・3木曜日	19:00~21:00	小田 雅舟	10	主に中国の古代文字を用いて板に刻してありますが、現代文字を板に刻したり、インテリアにもなります。