

## 楽しくレクダンス

大勢の仲間とリズムに合わせて楽しみながら運動しましょう。  
(無料)

開催日 6月～10月  
第3金曜日 10:00～12:00  
講 師 高杉 春枝さん  
定 員 20人



## 米粉クッキング(初心者)

今話題の米粉料理に挑戦してみませんか!メニューはおまかせです。(要材料代)

開催日 6・7・9・10月  
第2木曜日 10:00～13:00  
講 師 斉藤 イヨ子さん  
定 員 8人



## 米粉クッキング(上級)

米粉料理の腕を上げ、米粉の食文化を地域の仲間にも広めてみませんか。(要材料代)

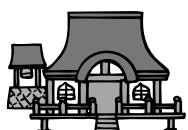
開催日 6・7・9・10月  
第4木曜日 10:00～13:00  
講 師 詳細は随時通知します  
定 員 8人



## 歴史、自然のんびり探勝

自然を満喫しながら、史跡・名勝地を散策して阿仁の良さを再発見してみませんか。(保険料等)

開催日 6月・8月・10月  
随時お知らせします  
講 師 戸嶋 喬さん  
定 員 20人



## 鷹巣地区公民館定期講座

地区の方はもちろん、ほか地区の方も受講できます

### 七座公民館(67-2529)

#### 七座八越(しちてんはつき)講座

楽しく多方面の趣味・教養を高める

開催日 5月～1月  
毎月第2木曜日 13:30～15:30  
講 師 毎回替わります  
定 員 15人



### 沢口公民館(62-4829)

#### カラオケ講座(エンターテイメント講座)

開催日 6月～2月  
毎月第3土曜日 13:30～16:00  
18:30～21:00

講 師 沢口公民館長  
定 員 20人



#### 民謡講座(エンターテイメント講座)

開催日 6月～2月  
毎月第3金曜日 19:00～21:00  
講 師 佐藤 実さん  
定 員 10人



### 綴子公民館(62-1472)

#### リフレッシュダンス講座

楽しく踊って気分爽快

開催日 6月～2月  
毎月第2火曜日 19:00～21:00  
講 師 桜井 京子さん  
定 員 15人(無料)



生涯学習は、自己の充実、向上を目指すもの

生きがいを持って充実した人生を!!

### 栄公民館(62-0744)

#### 健康体操

音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう

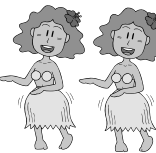
開催日 6月～2月  
毎月第3木曜日 19:00～21:00  
講 師 桜井 京子さん  
定 員 15人



#### 「ハラウフラ・ハク・レイ」フラダンス講座

南国の音楽に合わせてフラダンスを踊ってみませんか

開催日 6月～2月  
毎月第1火曜日 19:00～21:00  
講 師 若松 千恵さん  
定 員 15人



### 七日市公民館(66-2001)

#### 歌やリズムを楽しもう

声を出したり、身体を動かして仲間づくりや健康づくりをしましょう。

開催日 6月～2月  
毎月第4火曜日 10:00～11:30  
講 師 金 新佐久さん  
定 員 20人



#### 身近な花をいける会

家のまわりにある花を生けて楽しむ

開催日 6月～2月  
毎月第2・4木曜日 9:30～11:00  
講 師 児玉 サツ子さん  
定 員 15人(要材料代)



### 坊沢公民館(62-4729)

#### 地域の行事に学ぶ

地域の伝統行事を見直してみませんか

開催日 9月～2月  
毎月第2金曜日 14:00～16:00  
毎月第4火曜日 19:00～21:00  
講 師 地域の達人



森吉公民館(森吉コミュニティセンター TEL:72-3259 FAX:72-3374)

## いきいきセミナー

講話を聴いて、人生をさわやかに過ごしてみませんか。

開催日 6月～2月 毎月第4水曜日  
13:30～15:00(室内講座)  
9:00～16:00(移動講座)

講 師 多数  
定 員 30人



## プリザーブドフラワー教室

特殊加工した植物を、素敵にアレンジします。長期間綺麗なまま保存できます。(要材料代)

開催日 6月～7月 毎月第2・4火曜日  
8月～12月 毎月第2火曜日 10:00～12:00

講 師 花工房DEPOT 北林 玲子さん  
定 員 10人



## 楽しくエコロジー教室

地球環境にやさしい、EM石けん作りやエコクッキング・エコバック作りなど、楽しく出来るエコ活動を発信します。  
(要材料代)

開催日 6・7・9・10月  
毎月第1火曜日 10:00～12:00

講 師 多数 定 員 20人



## リトミックであそぼ

音楽と楽しくふれあいながら心と体を育てるリトミック。親子で楽しみませんか。(無料)

開催日 6月～10月  
毎月第4月曜日 10:00～11:00

講 師 杉淵 路子さん  
定 員 15組(2歳位～修学前の子供)



## ボールペン字講座

美しい字は一生の宝物です。まずは自分の住所名前から始めてみませんか。(無料)

開催日 6月～2月  
毎月第1木曜日 10:00～11:30

講 師 河井千代子さん  
定 員 15人



## はつらつ軽運動教室 (スポーツ振興課共催講座)

誰でも簡単に出来る軽スポーツを気軽に楽しみましょう。初心者大歓迎です。

開催日 6月～2月 毎月第3水曜日 10:00～12:00  
講 師 多数  
定 員 20人 会 場 森吉総合スポーツセンター

阿仁公民館(阿仁ふるさと文化センター TEL:82-2220 FAX:82-2221)

## 文化琴講座(ミニ琴)

初心者向け!小さいお琴で、簡単に演奏することができます。老若男女を問いません。(要琴の爪代)

開催日 6月～10月  
第2・4水曜日 13:30～15:00

講 師 柴田 祐子さん  
定 員 10人



## ビーズアクセサリー講座

初心者向け!自分だけのオリジナル作品を作ってオシャレを楽しんでみませんか。(要材料代)

開催日 6月～10月  
第3木曜日 10:00～12:00

講 師 高橋 美喜子さん  
定 員 10人



## エコ講座

身近にある材料を利用して、作品作りとエコについて学びます。(要材料代)

開催日 6月～10月  
随時お知らせします 10:00～12:00

講 師 毎回講師が替わります  
定 員 20人



## 筆ペン講座

ペンの持ち方から手紙の書き方の基礎を学びます。筆ペンで親しい方に一筆啓上いかがですか。(要教材代)

開催日 6月～10月  
第2火曜日 10:00～12:00

講 師 河井 千代子さん  
定 員 15人



## シンガーソング講座in阿仁

童謡から歌謡曲まで心に残る歌などを仲間と共に唄ってみませんか。(無料)

開催日 6月～10月  
第1・3水曜日 10:00～11:30

講 師 金 新佐久さん  
定 員 多数



## はじめての【フラダンス】

初心者大歓迎です。フラダンスを体験してみませんか!動作のひとつひとつに意味があることに感動します。(無料)

開催日 6月～10月  
第1木曜日 13:30～15:00

講 師 白石 美樹子さん  
定 員 15人

