

## 健康ヨガ教室(阿仁教室)

カラダもココロも健康で美しくなるヨガ。初心者でも体の硬い方でも大丈夫です。(無料)

開催日 平成19年6月～10月  
第2金曜日 19:00～20:00

講師 工藤紀さん  
対象 一般 定員:20人



初心者の方  
大歓迎です



## ボールペン習字講座

きれいな字を書くコツを基礎からしっかりと身に付けることができ、手紙も楽しくなります。(無料)

開催日 平成19年6月～10月  
第2火曜日 10:00～12:00

講師 河井千代子さん  
対象 一般 定員:15人



## シンガーソング講座

童謡・唱歌・抒情歌・フォークソング・歌謡曲...。仲間とハーモニーを合わせて歌う喜びを味わってみませんか

開催日 平成19年6月～10月  
第1火曜日 10:00～11:30

講師 金新佐久さん  
対象 一般 定員:30人



## 男の料理いろは

男の感性をいかした料理を作ってみませんか?まずはやさしいメニューから。(要材料代)

開催日 平成19年6月～10月  
毎月第2木曜日 9:30～12:30

講師 あっぶる会会員  
対象 一般 定員:10人



魚のおろし方  
にもチャレンジ  
(昨年度)



## 爽やかウォーキング

大自然を満喫しながらのウォーキング。年5回の開催を予定しています。(保険加入あり)

開催日 未定(随時開催)  
日時等が決まり次第連絡します

講師 小林勲さん  
対象 一般 定員:30人



残雪の森吉山  
ウォーキング  
(昨年度)



## いきいきスポーツ

たくさんのメニューをそろえています。一緒にスポーツを楽しみませんか。(無料)

開催日 平成19年6月～10月  
毎月第1月曜日 9:30～11:30

講師 伊藤四郎さん  
対象 一般 定員:多数

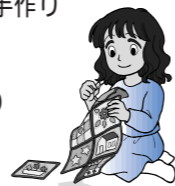


## 手芸クラブ

初級の方大歓迎。あなただけにしかない手作りの作品に挑戦。(要材料代)

開催日 平成19年6月～10月  
毎月第2水曜日 13:00～15:00

講師 山田礼子さん  
対象 一般 定員:10人



大阿仁分館(阿仁農村環境改善センター)  
お申し込みは阿仁公民館へ

## わんぱくクラブ

講師は阿求道(あくどう)会の皆さん。昔の遊びなどいろいろな体験をします(無料)。

開催日 年4回 日時等が決まり次第連絡します

講師 阿求道会の皆さん  
対象 小学生 定員:多数



## のびのび3B体操

ボール・ダンベルなどを使ってのびのびと楽しくしなやかな身体を作りませんか?

開催日 平成19年6月～10月  
毎月第1水曜日 19:00～21:00

講師 松橋真由子さん  
対象 一般 定員:15人



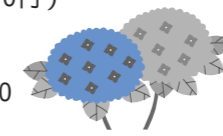
森吉公民館(森吉コミュニティセンター TEL:72-3259 FAX:72-3374)

## パン粘土の花

樹脂粘土やパン粘土を使って、本物そっくりのお花を作ってみませんか?。(要材料代:初回1,000円)

開催日 平成19年6月～10月  
毎月第1・3火曜日 10:00

講師 畠山悦子さん ~12:00  
対象 一般 定員:15人



## パソコン教室(ワード・エクセル)

パソコンにチャレンジしてみませんか。簡単な文書の作成や表の作成、表計算を行います。(無料)

開催日 平成19年6月～平成20年2月  
随時開催。日時は広報でお知らせします

講師 公民館職員  
対象 一般 定員:11人



## 健康ヨガ教室(米内沢教室)

美容と健康のために、気軽に体を動かし呼吸法を学びましょう。(無料)

開催日 平成19年6月～9月  
毎週水曜日 19:30～21:00

講師 工藤紀さん  
対象 一般 定員:20人



健康ヨガ教室  
(米内沢教室)



## 各種料理教室

### 地域の食材を使った料理教室

地域の特選食材を使った料理教室です。(要材料代)

開催日 平成19年6月～8月  
毎月第4火曜日 10:00～13:00

講師 福岡幸子さん・吉田廣子さん  
対象 一般 定員:20人

の中から一つを  
選んでください。  
(重複できません)

韓国の家庭料理講座

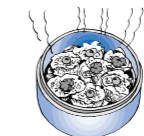


### 和食・洋食・中華料理教室

手近な食材をおいしく調理して健康になりましょう。(要材料代)

開催日 平成19年9月～11月  
毎月第2月曜日 10:00～13:00

講師 田村弘子さん  
対象 一般 定員:20人



### 韓国の家庭料理教室

ナムル、チヂミ、ピビンバなど韓国の家庭料理を作ってみませんか。(要材料代)

開催日 平成19年12月～平成20年2月  
毎月第3土曜日 10:00～13:00

講師 文本照子さん  
対象 一般 定員:20人

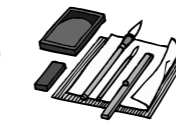
前田公民館(TEL・FAX:75-2100)

## ふれあいの書

初心者向けの書道講座。日常生活に役立つ書を学んでみませんか。(無料)

開催日 平成19年6月～12月  
毎月第2・4木曜日 10:00～12:00

講師 櫻庭弘子さん  
対象 一般 定員:15人



ふれあいの書



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

## 樹脂粘土フラワー

樹脂粘土を使ってお花を作ってみませんか?本物の花のようにきれいにできあがります。(要材料代)

開催日 平成19年6月～10月  
毎月第1木曜日 10:00～12:00

講師 畠山悦子さん  
対象 一般 定員:15人



## 楽しい切り絵

白黒のコントラストが特徴的な切り絵の魅力にひたってみませんか。(要材料代)

開催日 19年6月～10月  
毎月第1月曜日 19:00～21:00

講師 伊藤四郎さん  
対象 一般 定員:15人

