

生涯学習

生涯学習



○講座・教室の申込受付は、月曜
祝日を除く8時30分～17時

第8回伝統文化いけばなこども教室

問山中三枝子 ☎(56)2026
村上君子 ☎(57)2697

平成28年度の文化庁伝統文化
教室事業として『いけばなこども
教室』を開催します。この教
室は4歳児から小・中学生まで
を対象に、日本の伝統文化であ
るいけばなの基本を習得してい
ただくものです。季節の花を手
にとつて楽しく活かしてみませ
んか。ぜひご参加ください。

日・容プログラム参照

(時間 10時30分～12時)

所町公民館

定先着30名

講師 小原流華道教授 5名

対4歳児から中学3年生まで

無料(文化庁が用具や保険料
を負担しています。)

ただし、花材費負担1回
700円。初回に10回分7千
円を全納していただきますが

回	日	内容
1	9月17日(土)	開講式、道具・花材の扱い方、花を活けてみよう
2	10月1日(土)	たてるかたち
3	10月15日(土)	ひらくかたち
4	10月29日(土)～30日(日)	野木町文化祭参加
5	11月12日(土)	みんなの花展参加(小山口プレ)
6	11月19日(土)	ならぶかたち
7	12月10日(土)	クリスマス花
8	12月26日(月)	お正月花
9	1月14日(土)	自由に活けてみよう
10	1月28日(土)	自由に活けてみよう、閉講式、お楽しみ会



欠席の場合は返金します。花
器、はさみ等の用具は当方で
準備します。
申9月1日(木)～14日(水)に町
公民館窓口へ
後援 町教育委員会

◎女性カアップセミナープログラム ※内容変更の場合もありますのでご了承ください。

回	日時・場所	内容
1	9月15日(木) 14時～16時 町公民館 第1・第2研修室	デュークズウォーキング 「健康アップ! 体力アップ! スタイルアップ!」 講師 筒深 旭人氏 (デューク更家公認ウォーキングスタイリスト) 無料 定40名
2	9月23日(金) 9時30分～13時 野木ホフマン館	館外研修～ホフマン館の石窯体験～ 「石窯は肉・野菜・ピザ、何でもおいしく調理! さああなたも挑戦!」 無料 定20名 ※現地集合
3	10月2日(日) 10時～12時 町公民館 第1・第2研修室	講演会 「今話題のローカーボ(糖質制限)で家族の健康管理を!」 【第1部】演題 ローカーボで女性カアップ 講師 菊池 宏典氏 (医療法人まゆき会 菊池クリニック院長) 【第2部】演題 低糖質の基本を学ぼう ～今日からチャレンジ! ローカーボ生活～ 講師 佐々木 栄子氏 (管理栄養士・日本糖質制限医療推進協会アドバイザー) 無料 定60名
4	10月14日(金) 10時～13時 町公民館調理室	ローカーボ料理教室 「低糖質の基本を学ぼう 実践編 ～低糖質に美味しくアレンジ!～」 講師 佐々木 栄子氏 (管理栄養士・日本糖質制限医療推進協会アドバイザー) メニュー 低糖質のお好み焼き・餃子、おからのサラダ、低糖 質のポタージュ、低糖質のスイーツ、豆乳ドリンク 2千円 定20名
5	10月19日(水) 10時～11時30分 町公民館視聴覚室	骨盤体操 「筋肉トレーニングで体幹を鍛え、腰痛予防・体質改善」 講師 児矢野 弘之氏 (財)日本スポーツクラブ協会 運動指導認定委員 無料 定20名

女性カアップセミナー

問町公民館 ☎(57)4177

日・容別表プログラム参照
所町公民館、他
対町在住在勤者
申9月1日(木)～10日(土)受
講料を添えて、直接公民館ま
で(各々の講座は先着順。定
員になり次第締切)

より健康でより美しく、
オシャレな自分に!
オシャレな自分に!
女性は無敵!
今年も「健康」をテーマに多
様なプログラムをご用意しまし
た。ご希望に応じた講座をお選
びください。

※無料の講座は、9月2日(金)
から電話申込も可です。(月
曜日を除く)