

平成29年度 あしたば白石・秋の講座受講生募集！

<あしたば講座はみなさんのきっかけづくりです>

●受付開始日：8月3日(木)～8月24日(木) 8:30～17:00

※定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

(※受付は電話か窓口で。初日は申込みが殺到する為、電話が繋がりにくい場合もありますのでご了承ください。)

趣味・教養							
講座名	開催日(回数)	曜日・時間	人数	内容	講師名(敬称略)	参加費	持ち物
1 ステキな音読 ～言葉と声で心豊かに～	8/31 9/21 10/5 11/9 11/30 12/7 (全6回)	木曜日 10:00 ～ 11:30	20名	名作や詩の世界を声に出してみませんか?「間・緩急・呼吸」など、読み方のコツをつかみましょう。滑舌トレーニングや楽しすぎる発声もおススメです。	声の芸術家 アナウンサー 大葉由佳	(全回分) 1200円	筆記用具、水
2 人生の後半戦を楽しむための 「若い支度」	9/7 9/28 10/19 (全3回)	木曜日 13:30 ～ 15:00	20名	介護・お葬式・成年後見制度などの知識を学び、誰にでもある不安を解消し、人生の後半戦を楽しむコツを見つけましょう!	地域包括支援センター (一社)シニアパートナーズ	(全回分) 200円	筆記用具
3 料理 ばんげのごはん	9/22 10/27 11/24 (全3回)	金曜日 9:30 ～ 11:30	20名	ばんげのおかずを何にしようか..旬の食材を使ったららくらくアイディアメニュー満載です。	東天閣 小室照枝	(全回分) 1000円	材料代(2000円)、エプロン、三角巾、布巾2枚、タッパー

運動系							
◎運動系を2つ以上ご希望の方は、2つ目はキャンセル待ちでお受けします。							
講座名	開催日	曜日・時間	人数	内容	講師名(敬称略)	参加費	持ち物
4 セルフ コンディショニング	9/13 9/27 10/11 10/25 11/8 11/22 (全6回)	水曜日 10:00 ～ 11:15	20名	つま先からふくらはぎを揉みほぐし、頑張りないストレッチで、身体の歪みやリンパの流れを改善します。男性もOK!	コンディショニング インストラクター 八巻奈美子	(全回分) 1000円	水、膝上まで楽に上がるズボン、バスタオル、タオル
5 リンパ ストレッチ	9/7 9/21 10/5 10/26 11/2 11/16 (全6回)	木曜日 19:15 ～ 20:30	20名	マッサージやストレッチでリンパの流れを整えます。むくみがとれて、身体が軽くなり頭もスッキリ。老若男女どなたでもできるらくらく体操です。	ひざ痛改善指導師 佐々木恵美子	(全回分) 1000円	水、タオル 動きやすい服装
6 ウキウキ 3B体操	9/15 9/29 10/6 10/20 11/17 12/1 (全6回)	金曜日 10:00 ～ 11:30	15名	運動不足の方はいませんか?音楽に合わせて楽しく動きます。筋肉や関節の可動が広がり、血行も良くなり、体全体スッキリ!男性大募集!	日本3B体操協会 公認講師 中島弘子	(全回分) 1000円	水、動きやすい服装、運動靴、タオル
7 女性限定 ピラティス	9/9 9/16 9/30 10/21 10/28 11/11 (全6回)	土曜日 19:00 ～ 20:00	20名	ゆっくりと安定した動きと呼吸法で、インナーマッスルを鍛えます。ぽっこりお腹や、プルプルニの腕を引き締めましょう!	ピラティス インストラクター 佐藤順子	(全回分) 1000円	水、動きやすい服装

●注意事項

- ・お申込みは、原則として毎回受講できる方。
- ・申込み受付後は原則、個別にご案内のハガキは出しません。
- ・市内通勤・在住の方優先。空きがあれば市外の方も可能です。
- ・申込み状況によっては、開講を見送る場合もあります。
- 託児
- ・月～金曜日「午前の講座」は託児を無料で行います。※ただし、2歳～小学校3年生までのお子さんで、事前に申し込みが必要です。



音読



セルフ コンディショニング



3B体操

(予告) 秋の短期講座 広報にてお知らせします お見逃しなく!!



9月

10月
旬野菜膳料理

10月

12月

12月
おらにも出来る
ローストビーフ

12月

お申込み・問い合わせ先
あしたば白石

〒989-0246 白石市新館町1-21
電話 25-5095・25-6593