

平成30年度 あしたば白石・春の講座受講生募集！

< みなさんのきっかけづくりの講座です >

●受付開始日：4月5日(木)～4月25日(水) 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		◎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(回数)	曜日・時間	人数	内容	講師名(敬称略)	参加費	持ち物	
1	気楽に学ぼう！ 日常の書	5/23 6/13 6/27 7/11 7/25 8/22 9/12 9/26 10/10 10/24 11/14 11/28 (全12回)	水曜日 19:00 ～ 20:40	12名	封書の表書き、慶弔袋、芳名帳など、小筆の筆使いの基本をしっかりと学びます。今よりちょっと美しい文字に変身！！	書道芸術院審査 会員(常任総務) 大槻秀碧	(全回分) 2000円	教材費(3620円・小筆も含む)文鎮、ティッシュ、雑巾
2	白石の 戊辰戦争	5/16 6/6 6/20 (全3回)	水曜日 19:00 ～ 20:30	20名	「戊辰戦争150年しろいし慕心プロジェクト」が始動！この町の戊辰戦争とはどんなものだったのか、学んでみませんか？	白石市文化財 保護委員 細田紀明	(全回分) 1100円	筆記用具
3	美味しく食べて キレイに健康に！ 「薬膳料理」	5/29 7/10 (全2回)	火曜日 9:30 ～ 12:30	15名	旬の食材の持つチカラを知って、食事で体調を整えましょう！美味しく食べて綺麗に健康に！（薬膳とは・精進料理ではありません）	薬膳アドバイザー 野菜ソムリエプロ 石館志保子	(全回分) 2100円	筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚
4	初めての男性限定 「料理の基礎」 ～俺もやってみかな～	5/24 6/7 6/28 7/12 (全4回)	木曜日 13:30 ～ 15:30	6名	料理をやったことのない初めての男性が対象。米のとぎ方、野菜の茹で方など・基本を学びましょう！	ヘルスメイト 白石	(全回分) 2000円	筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚
5	古典文学 源氏物語	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/23 9/13 9/27 10/11 (全10回)	木曜日 10:00 ～ 12:00	20名	「源氏物語」全54帖から主要な部分を抜粋して読み、一年間で内容の概略を把握します。	元高校教諭 後藤昭信	(全回分) 2100円	筆記用具
6	今から始める 老い支度	5/31 6/21 7/5 7/19	木曜日 10:00 ～ 11:30	20名	介護保険、認知症、成年後見制度などを知ると心がスッキリします。親のためにも若い方もどうぞ！	地域包括支援 センター (一社)シニアパー トナーズ	(全回分) 500円	筆記用具
7	うわさの音読 ～言葉と声で心豊かに～	5/17 6/21 7/19 8/30 9/20 10/18 11/15 12/6 (全8回)	木曜日 13:30 ～ 15:00	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！	声の芸人 アナウンサー 大葉由佳	(全回分) 2200円	筆記用具、水
8	音楽講座 リズム& ハーモニー	5/18 6/1 6/15 7/6 8/24 9/7 9/21 9/28 10/5 10/19 11/2(全11回)	金曜日 13:30 ～ 15:00	15名	楽しく合唱しながら、リズム感やハーモニー感を身につけましょう！女性限定	元中学校音楽教諭 佐藤弘美	(全回分) 2200円	筆記用具、水
9	川柳をつくろう	5/11 6/8 7/13 8/3 9/14 10/12 11/9 12/7 (全8回)	金曜日 13:30 ～ 15:30	10名	「基礎」を学ぶと五七五が身近になります。肩肘張らずフラツと参加してみませんか？	全日本川柳協会 常任幹事 西恵美子	(全回分) 2200円	筆記用具
10	初めての ステンドグラス 風キルト	5/25 6/1 6/15 6/29 7/13 7/27 (全6回)	金曜日 9:30 ～ 11:30	10名	手縫いでステンドグラス風のミニマットと、タペストリーを作ってみましょう！！	裁縫工房 新山智子	(全回分) 1000円	材料キット代(2作品分・3800円)裁縫セット、筆記用具、定規、布用ハサミ、紙切ハサミ

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	
11	セルフ コンディショニング	5/15 5/29 6/5 6/19 7/3 7/17 (全6回)	火曜日 19:00 ～ 20:15	20名	つま先からふくらはぎを揉みほぐし、頑張らないストレッチで、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) 1500円	水、膝上まで楽に上がるズボン、バスタオル、タオル
12	ヨーガ	5/15 6/5 6/19 7/17 8/7 (全5回)	火曜日 10:00 ～ 11:30	20名	体操、呼吸、リラクゼーションにより、心身の調和をはかり、自立神経を整えストレスに強い心身を保ちましょう	ヨーガ療法学会 理事 佐藤美弥子	(全回分) 1500円	水、動きやすい服装
13	ウキウキ 3B体操	5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/23 (全6回)	月曜日 13:30 ～ 15:00	20名	ポール、ベル、ベルダーのBの付く補助具を使って、肩甲骨、骨盤、股関節を楽にストレッチできます。血行が良くなり、体全体スッキリ！男性大募集！	日本3B体操協会 公認指導者 中島弘子	(全回分) 1500円	水、動きやすい服装、運動靴、タオル

短期講座		◎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	
14	ウォーキング ～桜の小径10キロ～	5/1 (火曜日)	9:00 ～ 11:30	20名	有酸素運動のウォーキングで、郡山方面(桜の小径、郡山横穴古墳群等)10キロコースを歩きます。速足で歩ける程度の健康な方が対象です。	(集合場所) 白石駅 9時	300円	水、雨具、リュック、歩きやすい靴、

●注意事項

- ・お申込みは、原則として毎回受講できる方。
- ・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。
- ・申込み受付後は原則、個別にご案内のハガキは出しません。

●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と、事前に申し込みが必要です。
- ・申込み状況によっては、開講を見送る場合もあります。

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