

平成30年度 あしたば白石・秋の講座受講生募集！

< みなさんのきっかけづくりの講座です >

●受付開始日：8月1日(水)～8月24日(金) 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。)

	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	料理 ばんげの ごはん	9/22 10/27 11/17 (全3回)	土曜日 9:30～ 11:30	20名	旬の食材を使ったらくらくアイデアメニュー満載です。ばんげのおかず一品！レパートリーを広げましょう！	小室照枝 (東天閣)	1000円	材料代2000円、三角巾、エプロン、布巾2枚、タッパー
2	10歳若がえる 姿勢づくり ～セルフコンディショニング～	9/18 10/2 10/23 11/6 11/20 12/4 (全6回)	火曜日 19:00 ～ 20:00	20名	筋肉に働きかけ調子の良い身体をつくります。コンディショニングオイルを使ったフットケアもします。男性もどうぞ！	コンディショニング インストラクター 八巻奈美子	1500円	水、膝上まで楽に上がるズボン、バスタオル、フェイスタオル
3	女性限定 ピラティス	9/21 10/5 10/19 11/2 11/16 11/30 (全6回)	金曜日 10:00 ～ 11:00	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、プルプル二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	1500円	水、動きやすい服装
4	渡辺家文書	9/6 10/4 11/1 (全3回)	木曜日 13:30 ～ 15:00	20名	片倉城下の古文書を学んでみませんか？常林寺の「時の太鼓」などの見学もあります。	白石市文化財 保護委員長 渡辺信男	1100円	筆記用具、水
5	今さら聞けない 生活の疑問	9/18 10/2 10/16 (全3回)	火曜日 13:30 ～ 15:00	20名	ゴミの分別、戸籍と住民票の違いや高齢者の相談先などの「ちょっとした疑問」を解決してみませんか？	生活環境課 地域包括支援センター (株)エイジェック	300円	筆記用具

短期講座

1	あの味をもう一度 「きしやの餃子」	9 / 1 (土曜日)	9:30 ～ 11:30	20名	名店の味を受け継ぎましょう！好評により再度開催します。	山田 潤 山田 静枝 (餃子のきしや元店主)	600円	エプロン、三角巾、布巾2枚、タッパー
2	白石スキー場とコラボ企画 秋の野草 きのこ研究会	9 / 2 9 (土曜日) (集合場所) 白石駅前バス停9時	9:00 ～ 14:30	20名	体力にあったコースを選び白石スキー場を散策します。おいしい汁物も味わえます。小雨決行！ ※スキー場まではバスで移動します	NPO法人 不忘アザレア	1000円	おにぎり、雨具、水、滑りにくい靴

サークル体験

1	書道 菁月会 体験会	9/5 9/12 (水曜日)	13:30 ～ 15:30	—	美しいかな文字で年賀状などを書いてみませんか？初心者大歓迎です。お気軽に参加ください。	書道サークル菁月会 菊地菁月	無料	小筆、文鎮、墨、下敷、水、硯 (お子さんが使用した道具で可)
---	---------------	-------------------	---------------------	---	---	-------------------	----	-----------------------------------

●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。

●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。
- ・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
------------------------------	--