

平成31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(金)～4月23日(火) 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	全国に広がる大きな牌の コミュニケーション 麻雀体験会	5/7 6/4 7/2 (全3回)	火曜日 13:30 ～ 15:30	24人	たわしサイズの牌を使って2～3人が1組となります。初心者も昔やっていた人も大歓迎！	柴田町社会福祉協議会 コミュニケーション 麻雀 雀のお宿	無料	飲み物	
2	音楽講座 Let's ハーモニー	5/17 5/31 6/7 6/21 7/5 7/19 (全6回)	金曜日 13:30 ～ 15:15	15人	ハーモニーの楽しさを味わいながら心も体もリフレッシュしましょう。	元中学校音楽教諭 さとう ひろみ 佐藤弘美	(全回分) 1500円	資料代100円、 筆記用具、水	
3	気楽に学ぼう 日常の書	5/29 6/12 6/26 7/10 7/24 8/28 9/11 9/25 10/9 10/23 11/13 11/27 (全12回)	水曜日 19:00 ～ 20:40	16人	封書の表書き、慶弔袋、芳名帳など、上手に書けるようになりたいですね。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) おおつき しゅうへき 大槻秀碧	(全回分) 3000円	教材費3800円(小筆・ 墨汁等も含む) 文鎮、ティッシュ、雑巾	
4	白石の俳人 しょうそう おつに 松窓乙二伝	5/30 6/20 7/18 (全3回)	木曜日 10:00 ～ 11:30	20人	小林一茶と同時代に「奥羽の四天王」と称された白石の俳人について学びます。	元高校教諭 さとう あきのぶ 後藤昭信	(全回分) 1000円	資料代100円、 筆記用具	
5	幕末の白石を知る ～八宮村肝入 「日下家文書」から～	5/8 6/12 7/10 (全3回)	水曜日 13:30 ～ 15:00	20人	古文書を解説した会員から幕末の様子やアツと驚く新発見史料の話をお聞かせしませんか？	こもんじよ 白石古文書の会	(全回分) 1000円	資料代200円、 筆記用具	
6	わくわく ケーナ教室 ～南米のリズムで 心豊かに～	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/23 9/13 9/27 10/4 10/18 11/8 (全12回)	金曜日 19:00 ～ 20:30	15人	コンドルは飛んで行くでお馴染みのアンデス音楽に欠かせない縦笛「ケーナ」を吹いてみましょう！	全日本フォルクローレ大 会開催事務局 LA PAZ・ケーナ奏者 こおり のぶゆき 桑折延行	(全回分) 3000円	資料代200円、筆記用 具、飲み物、 ケーナ(希望者1500円 で購入)	
7	薬膳料理 ビギナーズ ～美味しく食べて キレイに健康に！～	5/11 6/1 7/6 (全3回)	土曜日 9:30 ～ 12:00	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！身近な食材で2品作ります。(薬膳とは…精進料理ではありません)	旬薬膳料理研究家 いしたて しほこ 石館志保子	(全回分) 1000円	材料代1800円(3回分) 筆記用具、エプロン、三 角巾、布巾2枚	
8	初めての 布小物	5/25 6/8 6/22 7/13 7/27 8/24 9/14 9/28 10/12 10/26 11/9 11/30 (全12回)	土曜日 9:30 ～ 11:45	10名	布でバッグやアクセサリを作ります。全7作品、手縫いの初心者向けです。	ひらま 平間あけみ	(全回分) 3000円	材料代1600円(1.2作品 分、他実費)裁縫セッ ト、鉛筆2B、定規、筆記 用具	

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		
9 ウキウキ 3B体操	5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22 (全6回)	月曜日 13:30 ～ 15:00	20名	Bのつく道具を使って肩や股関節も無理なく楽にストレッチします。体全体がスッキリ！男性大募集	日本3B体操協会 公認指導者 なかじま ひろこ 中島弘子	(全回分) 1500円	水、動きやすい服装、 運動靴、		
10 初めての 太極拳	5/23 6/13 6/27 7/11 7/25 8/22 9/12 9/26 10/10 10/24 (全10回)	木曜日 10:00 ～ 11:30	20名	深い呼吸と緩やかな動きで、気の流れを整えて心身の健康を！男性も大募集	日本健康協会 いしだ 石田さと子	(全回分) 2500円	水、動きやすい服装、 底が平らな運動靴、		
11 初めての ヨーガ	5/15 6/5 6/19 7/3 7/17 8/7 (全6回)	水曜日 19:00 ～ 20:30	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。男性も大募集	日本ヨーガ療法学会 ヨーガ療法士 たかの としこ 高野敏子	(全回分) 1500円	水、 動きやすい服装		

短期講座		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
12	ハーバリウム 体験会	4/27 (土曜日)	1回目 9:30 2回目 11:00	8名× 2回	新感覚のインテリアフラワーです。好みの花材(ドライ、プリザーブドフラワー)で作ってみよう！母の日の贈り物にも素敵です。	日本ハーバリウム 協会認定講師 かとう あつこ 加藤厚子		材料代1080円～ (ピンの大きさで 選べます)	



- 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。
- 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