

令和元年度 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(木)～8月28日(水) 8:30～17:00 (8月の休館日 4・11～16・18・25)

※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。
※定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

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	大きなパイのコミュニケーション 麻雀	9/3 10/1 11/5 12/3 1/7 2/4 3/3 (全7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！	白石市社会福祉協議会 職員	無料	なし	
2	ハーモニカ 初級	9/9 9/30 10/7 10/21 11/11 11/25 (全6回)	月曜日 13:30 ～ 15:00	10人	気軽に一人でもアンサンブルもできるハーモニカ。もう一度基礎から始めてみませんか？唱歌や演歌クラシックまでレパートリーが広がります。	ハーモニカ振興会 講師 くさか ふみよし 日下文良	(全回分) 1500円	ハーモニカC調21穴 (お持ちでない方はご相談下さい) 資料代100円、 筆記用具、水	
3	やさしい 囲碁入門	9/18 10/2 10/16 10/30 11/6 11/13 12/4 12/18 1/8 1/15 1/29 (全11回)	水曜日 13:30 ～ 15:30	10人	初心者対象です。全く囲碁を知らない方大歓迎！ 今日からあなたも囲碁棋士です	白石囲碁同好会 会長 いのうえ さとし 井上 哲	(全回分) 1500円	飲み物	
4	薬膳料理 ビギナーズ ～美味しく食べて キレイに健康に！～	9/7 11/2 12/7 (全3回)	土曜日 9:30 ～ 12:00	15人	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2～3品作ります。 (薬膳とは・・精進料理ではありません)	旬菜薬膳料理研究家 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	

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		
5 初めての ヨガ	9/4 10/2 10/16 11/6 11/20 12/4 (全6回)	水曜日 19:00 ～ 20:30	20人	体操、呼吸、リラクゼーションにより、心身の調和をはかり、自律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		
6 金曜の夜は 3B体操	9/13 9/27 10/11 10/25 11/8 11/22 (全6回)	金曜日 19:00 ～ 20:00	16人	Bのつく道具を使って楽々ストレッチで疲れた体をリフレッシュしましょう！男性大歓迎です。	日本3B体操協会 公認指導者 おうち はつみ 大内初美	(全回分) 1500円	水、動きやすい服装、 運動靴、		

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
7	ハーブソルト& ハーブチキン 作り体験	9/20 (金曜日)	10:00 ～ 11:30	15人	オリジナルのハーブソルトや、ハーブチキンを作ってみましょう！ (託児あり)	ざおうハーブ ひらま たくや 平間拓也	1000円	布巾1枚、エプロン	

あしたば白石45周年記念企画 第3弾		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
8	からだとココロを整える 「やさしいヨーガ療法体験」	9/15 (日曜日)	10:00 ～ 12:00	30人	「落ち着かない、やる気が出ない、眠れない」ことありませんか？講話と椅子に座ってできるヨーガで体を鍛えながら、静かに心の声に耳を傾けてみませんか？	日本ヨーガ療法学会 常任理事 さとう みやこ 佐藤美弥子	無料	飲み物、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。
 - ・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
------------------------------	--