

令和5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(水)～4月21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。)

※本人が申し込み下さい(代理の方の申し込みは不可)

趣味・教養		◎運動系の申し込みは1つまで						
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	楽しい木版画 5/15 5/29 6/5 6/19 7/3 7/24 (全6回)	月曜日 9:30 ～ 11:30	10人	季節だよりのハガキを2種類作成します。 	あべ しょうこ 阿部 笙子	(全回分) 1,500円	材料代1,500円、彫刻刀5本セット(お持ちでない方はお貸しします)筆記用具、文鎮、布巾1枚	
2	はじめての鉛筆画(夜) 5/19 6/2 6/16 6/30 7/14 7/28 (全6回)	金曜日 18:45 ～ 20:45	10人 (R4年度受講生は不可)	鉛筆と練り消しゴムだけを使う簡単なデッサンのやり方を学びます。物を立体的に描く基本を学べば、描くことが楽しくなります。	かがわ ひろしげ 加川 広重	(全回分) 1,500円	 材料代1,000円 ティッシュ	
3	暮らしに役立つ「折り紙教室」 4/26 5/24 6/21 7/26 (全4回)	水曜日 10:00 ～ 11:30	12人	新聞紙で作る防災スリッパやバック、実用的な折り紙小物等	さくらだ かずこ 櫻田 和子	(全回分) 1,000円	ハサミ、水分、筆記用具	
4	美文字になりたいペン字(夜) 5/26 6/9 6/23 7/7 7/21 8/4 (全6回)	金曜日 19:00 ～ 20:30	10人	「いざ手書き」の時に、きちんと見えるポイントを押さえます。のし袋、芳名帳、封書の宛名、お便り等	さとう げんか 佐藤 弦佳	(全回分) 1,500円	教材代1,000円 鉛筆2B、ボールペン	
5	脳が喜ぶ心が笑う臨床美術 5/16 6/20 7/18 9/19 10/17 11/21 (全6回)	火曜日 13:30 ～ 15:15	10人	オイルパステルを使い見て感じて色で遊びましょう。「臨床美術」とは、認知症予防に効果が期待できるクリニカルアートです。※絵を上手に描くための講座ではありません	くさか みきこ 日下 美貴子	(全回分) 1,500円	材料代1,100円、オイルパステル(お持ちでない方は830円)、筆記用具、ハサミ、ウェットティッシュ	
6	デコもち教室 5/25 6/8 7/13 (全3回)	木曜日 10:00 ～ 11:30	12人	デコもちとは、青森下北地方の「べこもち」をベースに、可愛くデコレーションされた甘くて美味しい団子菓子です。	すずき みわこ 鈴木 美和子	(全回分) 1,000円	材料代3,000円、布巾1枚、持ち帰り用タッパー、エプロン、三角巾、筆記用具、	
7	薬膳料理ピギナーズ 5/13 7/8 9/9 11/25 (全4回)	土曜日 9:30 ～ 11:30	12人	旬の食材の持つチカラを知って、美味しい料理を2品作ります。	いしたて しほこ 石館 志保子	(全回分) 1,200円	材料代2,400円、布巾1枚、持ち帰り用タッパー、エプロン、三角巾、筆記用具	
8	寄せ植えアレンジメント 5/10 6/28 (全2回)	水曜日 10:00 ～ 11:30	12人	5月母の日、6月多肉植物水やり等管理の仕方も学びましょう	さとう なおき 佐藤 直樹	(全回分) 500円	材料代4,000円、エプロン、移植ペラ	

運動系		◎運動系の申し込みは1つまで						
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	大人のためのJ-POPDANCE 5/11 5/25 6/8 6/22 7/13 7/27 8/24 9/14 9/28 10/5 10/19 10/26 (全12回)	木曜日 14:00 ～ 15:00	20人	中森明菜、山下達郎など80年代の懐かしい曲を口ずさみながらボックス&ステップで踊りましょう！	たかはし いくこ 高橋 育子	(全回分) 4,000円	水分、運動靴、マット用布巾	
10	ヨガセラピー(夜) 5/17 6/7 6/21 7/5 7/19 8/2 (全6回)	水曜日 19:00 ～ 20:30	16人	深い呼吸とゆっくりした動きで心身ともにリラックスしましょう	たかの としこ 高野 敏子	(全回分) 1,500円	水分、動きやすい服装、タオル	

●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。
- ・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。

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