

# 令和6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4日(水)～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。)

※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		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	インド5000年 ヨーガの知恵 「ヨーガ療法体験会」	6/4 7/2 8/6 9/3 (全4回)	火曜日 10:00 ～ 11:30	16人	ヨーガの伝統と本来の持つチカラを学びます。瞑想、呼吸、ストレッチで体と心の回復を。	佐藤美弥子	(全回分) 1,000円	水分、動きやすい服装、タオル	
2	女声合唱	4/26 5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/23 9/13 9/27 10/11 10/25 11/8 (全13回)	金曜日 13:30 ～ 15:30	20人	女声二部合唱です。色々なジャンルの曲を楽しく歌いましょう！	佐藤 弘美 和泉 祐子 (ピアノ伴奏)	(全回分) 3,500円	水分、筆記用具	
3	大人の おりがみ教室	5/15 6/19 7/17 9/18 10/16 11/20 (全6回)	水曜日 14:00 ～ 15:30	12人	四季の飾り、暮らしに役立つ実用雑貨など。折り紙を選ぶ、折る、飾る、使う、五感を使って楽しみましょう。	櫻田 和子	(全回分) 1,500円	教材代400円ハサミ、のり、水分、筆記用具	
4	わくわく ケーナ教室	5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/23 8/27 9/10 9/24 10/8 10/22 11/12 (全12回)	火曜日 9:45 ～ 11:45	10人	コンドルは飛んでいくでお馴染みのアンデス音楽に欠かせない縦笛「ケーナ」を吹いてみよう！	桑折 延行	(全回分) 3,200円	筆記用具、水分、ケーナ(希望の方は1500円で購入可)	
5	フラワー アレンジメント	5/1 6/5 7/3 (全3回)	水曜日 10:00 ～ 11:30	20人	5月母の日 アレンジメント 6月アレンジメント 7月夏の寄せ植え	 佐藤 直樹	(全回分) 1,000円	材料代6,000円(3回分)、エプロン、花切ハサミ	
6	すぐできる！ ハッピー お片付け だから50歳から片付ける	6/13 7/11 (全2回)	木曜日 10:00 ～ 12:00	16人	完璧な片付けを目指すのではなく、心地いい暮らしにするきっかけを作ります。断捨離しなくてはと悩みの皆さん、今から始めればみんなハッピーです。	阿部 静子 	(全回分) 2,000円 本代含む	テキスト本「だから50歳から片付ける」お持ちの方は参加費570円、筆記用具	
7	美文字になりたい ペン字(夜)	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/23 9/13 9/27 10/11 10/18 11/1 (全12回)	金曜日 19:00 ～ 20:30	12人	自分の字を活かして、ひらがな、カタカナ、漢字、バランスのとれた美文字に見えるコツを学びます。	 佐藤 弦佳	(全回分) 3,000円	教材代1,000円 鉛筆2B、ボールペン	
8	もっと知りたい 薬膳料理	5/25 7/13 9/21 11/30 (全4回)	土曜日 9:30 ～ 11:30	12人	刺身のツマとしそ葉はなぜ付いている？答えは消化と解毒です。じゃがいも・バナナ・玉ねぎの共通点と相違点は？「薬食同源」食材の持つチカラを知って美味しい料理を作ります。	石館志保子 	(全回分) 1,000円	材料代2,400円(4回分)、布巾1枚、持ち帰り用タッパー、エプロン、三角巾、筆記用具	
9	フラダンス教室 (夜)	5/16 6/6 6/20 7/4 7/18 8/1 8/22 9/5 9/19 10/3 10/17 11/7 (全12回)	木曜日 19:00 ～ 20:30	12人	癒しのハワイアン音楽にのせて、ステップ&ハンドモーションの基礎を学びましょう。(前回受講した方も可)	松永美智子	(全回分) 3,300円	Tシャツ、ジャージ、水分、筆記用具、パウスカート代別途(お持ちの方は持参)	
10	体にやさしい ヨーガ(夜)	5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24 8/7 8/28 9/11 9/25 (全10回)	水曜日 19:00 ～ 20:00	16人	きつくない動き・呼吸・瞑想で心と体を回復させましょう	高野 敏子	(全回分) 2,500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。

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