

平成25年度  
前 期

# 公民館講座募集案内

- ◆募集期間 4月9日(火)～4月16日(火)  
ただし、4月14日(日)、4月15日(月)は除く。
- ◆受付時間 大平公民館:午前8時30分～午後5時15分
- ◆申込方法 直接、大平公民館にご来館ください。  
10日(水)より電話での仮申込みが可能になります。申込書は4月16日(火)までに提出してください。なお、定員になり次第締め切ります。
- ◆問合せ先 大平公民館 ☎43-5231
- ◆募集内容 実施予定日等については変更になることがあります。ご了承ください。

教室・講座名	対象・定員	実施予定日	時間	費用
<b>子どものためのおいしい料理</b> 小中学生の健やかな成長のために、必要な栄養についてのお話を聞きながら、バランスの良い献立の食事や体にやさしいおやつなども作ります。食卓に集まる子どもたちの笑顔が楽しみです。	一般成人 20名	5/18 6/1 6/15 (土曜日3回)	9:00 ～ 12:00	材料費 1,500円
<b>パン作り教室</b> 初心者向けの教室です。パンの「たたき」「発酵」「成形」の仕方など丁寧に教えていただきます。おいしいパンの作り方を学び、食卓を焼き立てパンの香りで満たしましょう。	一般成人 15名	5/17 5/31 6/14 7/5 7/19 (金曜日5回)	9:00 ～ 12:00	材料費 4,000円
<b>かぎ針から生まれるアート</b> かぎ針で夏用の素敵なお洋服を作ってみませんか。初心者のための講座なので基本的な編み方を中心にして、編み進めていきます。自分好みの色で特別な一枚を作り上げましょう。	一般成人 12名	5/7 5/14 5/21 6/11 6/25 (火曜日5回)	13:30 ～ 15:30	材料費 1回目 100円 2回目以降講座にて
<b>アロマの癒し基礎講座</b> 今、大変ブームになっているアロマの効能・その使い方を学習し、自分の好きな・自分に合った香りを見つけ、サシュ(匂い袋)やルームスプレー・防虫スプレーなどを作ってみませんか。癒されますよ。	一般成人 15名	5/14 5/28 (火曜日2回)	10:00 ～ 12:00	材料費 1,000円
<b>エコバック入門 = 東地区公民館 =</b> エコバックに初めて挑戦する方でも大丈夫。とっても丁寧に、出来上がるまで教えていただけます。そして、自分だけの手作りマイバックをもってお出かけするといつもよりお買い物を楽しめますよ。	一般成人 20名	5/8 (水曜日1回)	9:00 ～ 15:00	材料費 900円
<b>エコバック応用編 = 東地区公民館 =</b> 「何度かやったことあるよ。」という方にお奨め。ちょっとだけ、編み方が高度になってきますが、それだけに出来上がると大きな満足感が得られるはず。さて、どんな模様になるのか、楽しみです。	一般成人 25名	5/29 (水曜日1回)	9:00 ～ 15:00	材料費 900円

※裏面もご覧ください。

教室・講座名	対象・定員	実施予定日	時間	費用
<b>文明開化ヒストリー</b> 明治維新、文明開化が花開き、鎖国で遅れた日本を取り戻すべく行われた殖産政策。「富岡製紙場」・「足尾銅山」の繁栄と、その陰の部分、実際に自分の目で検証していきましょう。	一般成人 30名	5/10 5/17 (金曜日 2回) 6/5 (水曜日)	5/10 9:30~11:30 館外研修 5/17・6/5 8:30~16:00	館外研修 入館料金等 別途集金
<b>はつらつライフ=南地区公民館=</b> 今までやったことのない体験や貴重な学びを通して、日々の暮らしの中でそれを生かしたり、生活に活力や潤いを感じたりすることができます。そして、最終回には、「館外研修 IN 益子」を計画しています。	一般成人 30名	5/7 5/21 6/4 6/25 7/2 7/16 (火曜日 6回)	9:30 ~ 11:30 館外研修 7/16 8:30~16:00	材料費 初回 連絡 館外研修 入館料金等 別途集金
<b>「なるほど!」孔子の素敵なことのは ~足利学校の中心で論語を読もう~</b> 「過ぎたるは、及ばざるが如し」「可もなく不可もなく」。論語を読んだことがなくても、日本人の日常生活に根付いている孔子の言葉。その言葉の意味を確認しながら、そのおもしろさを感じ取りましょう。	一般成人 30名	5/10 5/24 6/7 6/21 (金曜日 4回) 7/4 (木曜日)	13:30 ~ 15:30 館外研修 7/4 8:40~16:00	教材費 100円 館外研修 入館料金 等別途集金
<b>我がふるさと知り尽くし</b> 私たちの住んでいる栃木市。知っているようで知らなこともたくさんあります。今回は、世界で、国で、県で注目されている地域や文化財を中心に、実際に自分の目で見て、耳で聞いて知り尽くしちゃいましょう。	一般成人 30名	6/4 6/18 7/9 7/23 (火曜日 4回)	9:30 ~ 11:30 館外研修 6/18・7/9・7/23 8:40~16:00	館外研修 入館料金 等別途集金
<b>ウォーキング入門講座</b> 靴のはき方や歩き方などウォーキングの基本を学びます。歩き方を変えただけでも体の代謝がよくなりますよ。ぜひ講座を受講して、効率の良いウォーキングを習慣として取り入れましょう。	一般成人 30名	5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 (土曜日 5回)	13:30 ~ 15:30	
<b>ビューティフルライン</b> 「肩こり・腰痛・不眠・肌荒れ」などの症状の中に、骨盤のゆがみが原因ということもあります。自分の骨盤のゆがみを知り、ストレッチ体操をすることで、姿勢の良いはつらつとした生活を送りませんか。	一般成人 20名	5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 (火曜日 5回)	19:00 ~ 21:00	
<b>えがおいっぱい</b> 職場・施設・育成会・保育園・幼稚園・学校などで、「知っている」と周りの人を「えがお」にできるゲームや集中させるテクニックを学び、あなたも「あそび」の達人になりましょう。	児童 生徒 一般成人 20名	5/9 5/23 6/6 (木曜日 3回)	19:00 ~ 21:00	
<b>南の風を受けて</b> ハワイの歴史や文化と深く結びついているフラダンス。古代ハワイ人から、海・風・花など美しい自然を表現してきました。子どもからお年寄りまで楽しめるフラダンスで、気持ちよく体を動かしてみましょう。	一般成人 (親子も可) 20名	5/8 5/15 5/22 6/5 6/12 (火曜日 5回)	19:00 ~ 21:00	