

平成24年度 後 期

公民館講座募集案内

- ◆募集期間 9月7日(金)～9月15日(土)
ただし、9月9日(日)、9月10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。
8日(土)より電話での仮申込みが可能になります。申込書は9月15日(土)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
パン作り教室 初めての方でも大丈夫。ゆっくり丁寧にパン作りの基礎を学びます。小型パン・菓子パン・調理パン・大型パンなどいろいろなパンを作ります。きっと、焼き立てふかふかのおいしいパンで、家族のより一層すてきな笑顔のある食卓が期待できます。	一般成人 15名	10/5 10/12 11/9 11/16 12/7 (金曜日5回)	9:00 ～ 11:30	材料費 4,000円
グレイドアップウォーキング教室 体力を増強するためのウォーキング方法(インターバル速歩)を学びます。インターバル速歩は普通のウォーキングよりも体力増強に効果的です。この秋に体力upはいかがですか。	一般成人 20名	11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 (水曜日5回)	13:30 ～ 15:30	
秋冬健康維持の料理教室 秋冬の健康を守るためには栄養のバランスを考えた食事が必要です。豊富なビタミンで注目されるブロッコリーとかぼちゃを使った料理、肉と野菜のバランスを考えた料理、植物性タンパク質と豊富なミネラルを含む料理、しょうがや山芋を使い寒さに備える料理を作りながら栄養について学びましょう。	一般成人 20名	10/27 11/24 12/1 1/12 (土曜日4回)	9:30 ～ 11:30	材料費 2,500円
家族が喜ぶ洋菓子作り 洋菓子作りの基本を学びます。タルト菓子、ロールケーキ、クリスマス用ケーキなど。上手に作るポイントを身に付けて、今年のクリスマスは手作りケーキで楽しく過ごしませんか。	一般成人 20名	10/16 11/13 12/11 (火曜日3回)	9:30 ～ 11:30	材料費 2,000円
和太鼓講座 =大平文化会館リハール室= 日本の伝統楽器である「和太鼓」の、ばちの持ち方・立ち方・打ち方、そして基礎的なリズムを学び、打ち手の心が一つになったエネルギーを感じながら、全身運動でさわやかな汗をかきましょう。	一般成人 (親子も可) 15名	10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 (金曜日5回)	19:00 ～ 21:00	

※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
自宅筋トレ入門講座 健康的な引き締まった体型を手に入れましょう。身近な物を使い、ゆっくり適度に筋肉を刺激して代謝効率の良い体を作ります。自宅で無理なくできる方法を学び、実践することでその成果を確認しましょう。	一般成人 30名	10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 (水曜日5回)	19:00 ～ 21:00	
ガラスアート入門講座 グラスアートはアクリル板などに特別なカラーフィルムを貼りつけて作る工芸です。光にかざすととても綺麗です。数色のカラーフィルムを鋸で切り取りアクリル板に貼りつけて写真を入れるフォトフレームなどを作ります。	一般成人 20名	12/4 1/17	9:30 ～ 11:30	材料費 3,000円
ヒップホップダンス入門 =大平南体育館= 今、子どもから大人まで大人気のヒップホップダンス。皆と一緒に、ヒップホップのリズムに乗って、動きの楽しさを味わいながら流れる汗は、きっと爽快！基礎からの指導をしていただきますので、初心者でも大丈夫です。	一般成人 (親子も可) 20名	11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 (火曜日5回)	19:15 ～ 21:15	
生活にエッセンス =大平西公民館= マンネリ化しやすい日々の生活に一滴のエッセンス。ヨガで健康、暮らしの中の防災、皮手芸に挑戦、刃物研ぎ、民話を聞いて、館外研修(足利学校・道の駅どまんなかたぬま)へ行きます。講座生の和を深めながら、楽しく研修します。	一般成人 30名	10/10 10/24 11/7 11/21 12/5 12/12 (水曜日6回)	9:30 ～ 11:30	材料費 800円 入館料 400円
「八重の桜」入門 平成25年NHK大河ドラマ「八重の桜」の先取りです。会津から見た幕末と維新を、新島八重の一生に焦点を当てながら見つめていきます。歴史の中で、八重のジャンヌダルク・ハンサムウーマン・ナイチンゲールと言われていた時代の背景をしっかり学び、大河ドラマをいつもと違った視点で見ていくのもよいかも。	一般成人 30名	10/17 10/26	10/17 9:30～11:30 10/26 館外研修 8:30～17:00	館外研修 交通費別 途集金
アロマの癒し基礎講座 植物の持つ「やさしい香り」は、心理的な効果も大きく、ストレス社会と言われる現在、大変注目を集めています。そこで、アロマの効能を理解し、自分の好きな・自分にあった香りを見つけルームスプレーやサシェ(匂い袋)などを作り、自分自身の癒しに、いかがですか？	一般成人 15名	10/2 10/23 (火曜日2回)	10:00 ～ 12:00	材料費 1,000円