

平成25年度
後 期

公民館講座募集案内

- ◆募集期間 9月6日(金)～ 14日(土)
ただし、9月8日(日)、9月9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。
7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14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 栃木市大平町蔵井 2001-3 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
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	10/11 11/8 11/29 12/13 (金曜日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	10/15 11/12 12/10 1/21 (火曜日4回)	9:30 ～ 11:30	材料費 2,800円
その日に合わせて、 エコバックもチョイス 「やったことないのよ。」という方も大丈夫！先生が丁寧に教えてくださいます。また、今いろんな色や柄の紙ひもが出てきていますので、かなりの腕前の方でも満足していただけたと思います。オリジナルの組み合わせで自分だけの素敵なバックを作り、用途に合わせて持てると嬉しいですね。	一般成人 25名	10/23 11/6 (水曜日2回)	9:00 ～ 15:00	材料費 1回目 900円 程度
かぎ針から生まれるアート II 今回は、毛糸を使って秋冬用のベストやケープなどを編みます。申込時に、見本等をご覧になり、自分で編みたいもの・編みたい色を決めて挑戦していきます。今年は、この一枚で暖かく過ごせること請け合いです！	一般成人 12名	10/1 10/15 10/22 11/12 11/26 (火曜日5回)	13:30 ～ 15:30	材料費 受付時、 見本を見て

※「生き生きライフ」を除いて大平公民館で行います。

※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
ちょっとリッチな 'ONLY ONE' ～レザークラフト～ 本革に、自分好みの模様をあしらい、それに素敵な色付けをして、オリジナル・レザークラフトを作りましょう。本革を身近に置き、ちょっとリッチな気分。また、使えば使うほど自分の手に馴染み、味わいと愛着が増してきますよ。	一般成人 20名	10/8 10/22 11/5 (火曜日3回)	9:00 ～ 11:30	材料費 1回目 900円 程度
戦国の世 ヒストリー 群雄割拠、天下統一をめざし、相争った戦乱の時代の応仁の乱から関ヶ原の戦いまでの史実を確認し、豊臣秀吉に仕えそして支えた黒田官兵衛の功績に迫る。合わせて、下野の武士団の動向なども学び、その足跡を訪ねます。	一般成人 30名	10/29 11/12 (火曜日2回) 11/27 (水曜日)	9:30～11:30 館外研修 11/27 8:30～16:00	館外研修 入館料金等 別途集金
生き生きライフ＝東地区公民館＝ ～ちょっとの刺激があなたに活力を～ ちょっと刺激になる体験や学びをして、生き生きとした生活をしましょう。「ヨガ」「郷土文学 山本有三の世界」「ブローチ作り」「講話 認知症を学ぶ(認知症サポーター養成講座)」「歌おう」、そして館外研修は、「小江戸 川越」を散策します。	一般成人 30名	10/4 10/18 11/1 11/15 11/29 12/13 (金曜日6回)	9:30 ～ 11:30 館外研修 11/15 8:30～16:00	館外研修 入館料金等 別途集金
グレードアップ・ウォーキング 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	11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 (水曜日5回)	13:30 ～ 15:30	
ラテンのリズムでパーティ!! ～誰でも いつでも レッツ スンバ!～ ラテン系のリズムに合わせたダンスエクササイズです。初心者のためのプログラムなので、小さいお子さんから高齢の方まで最初から動けて楽しめます。もちろん、シェイプアップ効果も高いですよ!!	小学生から 一般成人 20名	10/11 10/25 11/8 11/15 11/29 (金曜日5回)	19:00 ～ 21:00	
すっきりリフレッシュ ～しなやかでバランスの良い体作り 日常生活が楽になる体作りをしていきます。椅子に座っての軽体操からスタートし、体ほぐし体操・体が軽くなる体操・足の筋力維持、向上・体が温まる体操等で体を動かし、気持ちの良い汗をかきましょう。	一般成人 30名	10/2 10/16 10/30 11/13 11/27 (水曜日5回)	19:00 ～ 21:00	
親子でLet's Study!! 親子で楽しく学習してみませんか？科学、調理、創作、Bookトークといったわくわくするテーマを集めました。『見て・手を動かし・耳を傾け・考える』沢山の事をこの講座で学び、親子一緒になって楽しめる内容です。エジソンに会いに、外にも飛び出します。さあ！みんなでLet's Study!!	小学生・親子 10組20名 程度	11/2 11/16 11/30 12/7 12/21 (土曜日5回)	9:30 ～ 11:30 館外研修 11/30 8:30～16:00	材料費 1回目 250円程度 (親子で) 2回目以降 随時 館外研修 入館料金等 別途集金