

各種講座！いなしきる一む受講生募集

いなしきる一むは、自分が持つ知識や特技を活かして「他の人にも伝えてみたい」と思われている方が講師となって開設する講座です。ご家族やご友人をお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

申込方法 ◆ 11月22日(金)までに生涯学習課にお申込みください。(電話での申し込み可)

対象者 ◆ 稲敷市在住または在勤者 (各講座ごとに年齢制限等あり)

その他 ◆ ・定員数を超えた場合は抽選となります。結果は後日通知致します。

・申込人数が少ない講座は開催を中止する場合があります。

・いなしきる一むは講師が運営していきますので、申込者の連絡先を講師へお伝えします。

問合せ先 ◆ 生涯学習課(本庁舎2階) ☎029-892-2000 (内線2418)

講座	日時・会場	回数 定員	対象者	内容 持ち物	受講料 (教材費)
1 ボタニカルキャンドル & アロマワックスサシェ 講師：長島 久美子	※1回のみでの参加も可 ①1/30(木) ②2/8(土) ③3/10(火) 13:00~15:00 江戸崎公民館	3回 各回10名	小学生以上 (保護者同伴であれば 5歳以上)	紙コップを使用したボタニカルキャンドル(あじさい使用)と火を灯さずに香るキャンドル(花は自由に選べます)を作成します。 香りは共にブルメリアを使用。 わりばし(割っていないもの)・ハサミ 竹串(1本)・持帰り用袋	1回あたり 3,000円
2 女性のための ストレッチ 講師：岡野 千恵子	※1回でも継続でも可 ①1/11(土) ②2/8(土) ③3/14(土) 20:00~21:30 新利根地区センター	3回 各回10名	高校生以上の女性 (高校生の場合は、保護者同伴での参加のみ)	ヨガ・ストレッチ・気功・真向法を取り入れた柔軟体操とリズムステップを入れた簡単なダンスです。 疲れを回復するためのリンパマッサージ等も行います。 飲物・バスタオル	不要
3 フラワー アレンジメント 講師：磯田 きぬ江	※1回のみでの参加も可 ①1/18(土) ②2/8(土) ③3/7(土) 13:30~15:00 あずま生涯学習センター	3回 各回10名	小学生以上	季節の花を楽しむアレンジメントで自宅に飾る作品を作ります。 1月講座は「お正月」、2月は「バレンタイン」、3月は「春」をテーマに作成します。 ハサミ・ホチキス 机上に敷くシートまたは新聞紙	1回あたり 2,000円
4 大人のおりがみ教室 講師：齋藤 裕子	①1/30(木) 10:00~12:00 江戸崎公民館	1回 15名	18歳以上 (高校生不可)	和紙を使ってお雛様を作ります。 ボンド・ハサミ・定規・えんぴつ 消しゴム・持帰り用袋	500円
5 初めてのフラダンス 講師：田中 裕子	※継続して参加できる方 ①1/21(火) ②1/28(火) ③2/4(火) ④2/18(火) ⑤3/3(火) 10:00~11:30 江戸崎公民館	5回 10名	18歳以上 (高校生不可)	フラの基本のステップと曲に合わせてのハンドモーションを学び、1曲踊れるようになります。 動きやすい服・タオル・飲物 お持ちの方はパウスカート	不要
6 歌謡曲を踊ろう 講師：川村 美智子	※継続して参加できる方 ①1/17(金) ②1/31(金) ③2/14(金) ④2/28(金) ⑤3/13(金) 14:00~16:00 江戸崎公民館	5回 10名	小学生以上 (保護者同伴であれば 2歳以上)	親しみやすい歌謡曲「リンゴ追分」に合わせて日本舞踊を踊ります。 また、進み具合により「白雲の城」を練習します。 着物一式・扇(貸与あり)	不要
7 はじめての方のヨガ 講師：浅野 由美子	※継続して参加できる方 ①1/24(金) ②2/14(金) ③2/21(金) ④3/13(金) ⑤3/27(金) 19:00~20:00 江戸崎公民館	5回 20名	18歳以上 (高校生不可)	身体をゆるめるポーズ、骨盤安定ポーズ、肩こり・腰痛予防ポーズなど、初心者からでも始められます。 ヨガマット・タオル・飲物	1,100円 (別途プランケットレンタル代として1回あたり500円)