

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			1	スマホ入門(基本操作とLINE)
回	開催月日		講座内容	
1	5月26日	(月)	基本操作(スマートフォンとは、画面の触り方)	
2	6月2日	(月)	基本操作(電話、カメラ)	
3	6月9日	(月)	基本操作(インターネット、文字入力)	
4	6月16日	(月)	スマホセキュリティ	
5	6月23日	(月)	LINE(LINEとは、友だち登録)	
6	6月30日	(月)	LINE(メッセージ送信)	
7	7月7日	(月)	LINE(無料通話)	
8	7月14日	(月)	質疑応答	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館 2階 講座室

講師名 NPO法人^{ホウジン} デジサポ^{ショゾク コウシ}所属講師

定 員 12名

対 象 者 一般

受講者準備品 スマートフォン(LINEアプリインストール済み)※アンドロイド、アイフォーンいずれも可、筆記用具

参加費 4,000円

教材費 講師オリジナルテキスト 600円

計 4,600円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			2	スマホ&ネットを使ったパソコン活用
回	開催月日		講座内容	
1	6月12日	(木)	ネットを使ってハガキを簡単に作ろう。	
2	6月26日	(木)	ネットの情報をスクラップブックにしよう。	
3	7月10日	(木)	スマホの写真をバックアップしよう。	
4	7月24日	(木)	CDの音楽を保存しよう。	
5	8月7日	(木)	地図を使って楽しもう。	
6	8月21日	(木)	生成AIを使ってみよう。	
7	9月4日	(木)	アプリをダウンロードしてQRコードを読もう。	
8	9月18日	(木)	音声入力や読み上げをしてみよう。	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館 2階 講座室

講師名 平岩 浩二 (ひらいわ こうじ)さん

定 員 12名

対 象 者 一般 ※ノートパソコン(Windows10以降のもの)とスマホ(バージョンは特に指定なし)の両方を持参でき、文字や文章の入力操作ができる方のみ受講できます。

受講者準備品 パソコン、スマホ、筆記用具

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナルテキスト レジメ、CDR	800円
-----	------------------------	------

計 4.800円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			3	すぐに使えるトラベル英会話
回	開催月日		講座内容	
1	6月4日	(水)	機内にて乗務員との会話・空港の入国審査にて	
2	6月11日	(水)	家族について・Eメールのチェックをしたいのですが。	
3	6月18日	(水)	レストランにて料理の注文・道案内	
4	6月25日	(水)	銀行にて・ホテルの予約	
5	7月2日	(水)	薬局にて・出身地について	
6	7月9日	(水)	観光案内所にて・旅行者との会話	
7	7月16日	(水)	スポーツや趣味について・待ち合わせ	
8	7月23日	(水)	土産物店での買い物・郵便局での会話	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後7時～午後9時

開催会場 中央公民館 2階 207会議室

講師名 アニタ スデシュ ロカデ さん

定 員 10名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、ノート、テキスト

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	テキスト:Passport 【(出版社)Oxford】	2,981円
-----	--------------------------------	--------

計	6,981円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			4	産後ママのためのやさしいピラティス
回	開催月日		講座内容	
1	6月12日	(木)	自己紹介・ピラティスとは？みんなの姿勢をチェックしてみよう。	
2	6月19日	(木)	理想的な姿勢とは？まずはストレッチで身体をほぐそう。	
3	6月26日	(木)	骨盤をゆっくり動かして、おなかまわりを鍛える。	
4	7月3日	(木)	座ってできるエクササイズ〈首・肩まわり編〉	
5	7月10日	(木)	座ってできるエクササイズ〈股関節や足まわり編〉	
6	7月17日	(木)	体幹を鍛えて全身スッキリ	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館2階 201和室

講師名 ayaka (あやか)さん

定 員 8名

対 象 者 生後半年から1歳半までのお子さんと保護者

受講者準備品 ヨガマット(なければバスタオル)

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料	500円
-----	-----------	------

3,500円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			5	親子で楽しくそろばん体験
回	開催月日		講座内容	
1	6月15日	(日)	そろばんに触れてみよう！数字を書こう！	
2	6月22日	(日)	基本的な足し算に挑戦しよう！	
3	6月29日	(日)	前回の復習、基本的な引き算に挑戦しよう！	
4	7月6日	(日)	足し算、引き算の振り返りをしよう！	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館2階 201和室

講師名 高橋 菜友(たかはし なゆ) さん

定 員 8組

対 象 者 年中から小学2年生までのお子さんと保護者

受講者準備品 筆記用具、お持ちの方は、そろばん

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料	100円
-----	-----------	------

2,100円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			6	ベビーと一緒に！リフレッシュヨガ
回	開催月日		講座内容	
1	6月24日	(火)	《肩こり改善》ストレッチ要素のポーズで、抱っこ疲れのママの肩の緊張を解きほぐします	
2	7月1日	(火)	《腰痛解消》赤ちゃんのお世話でカチコチの体を解きほぐし、女性の体の要である腰を緩めます	
3	7月8日	(火)	《骨盤調整》産後の緩んだ骨盤を引き締め、産前よりきれいな体を目指します	
4	7月15日	(火)	《下半身強化》体の土台となる下半身を強化し、育児に負けない体づくりをします	
5	7月22日	(火)	《免疫力UP》内臓へのアプローチにより、ママの免疫力を高め、体の内側からきれいになりましょう強くなりましょう	
6	7月29日	(火)	《復習》これまでの復習を行い、産後の悩みを軽くし、ママ同士の交流を深めましょう。	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階 201和室

講師名 田中 綾 (たなか あや)さん

定 員 8組

対 象 者 生後2か月から12か月までのお子さんと保護者

受講者準備品 お子さんのいつものお出掛けセット、水分補給飲料、動きやすい服装

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料 レンタルヨガマット	600円
-----	------------------------	------

3,600円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			7	楽しくうたおう！初めてのクラシック音楽
回	開催月日		講座内容	
1	6月4日	(水)	「浜辺の唄」をうたおう！	
2	6月11日	(水)	「浜辺の唄」をハモってみよう！	
3	6月18日	(水)	ベネチアのうた「ゴンドリ・ゴンドラ」を日本語でうたおう！	
4	6月25日	(水)	「ゴンドリ・ゴンドラ」をイタリア語でうたってみよう！	
5	7月2日	(水)	「ゴンドリ・ゴンドラ」をハモってみよう！	
6	7月9日	(水)	ドイツのうた「野バラ」を日本語でうたおう！	
7	7月16日	(水)	「野バラ」をドイツ語でうたってみよう！	
8	7月23日	(水)	「野バラ」をハモってみよう！	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 3階 305音楽室

講師名 阿部 之悠(あべ ゆきひさ)さん

定 員 20名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、水分補給飲料

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料	50円
-----	-----------	-----

計 4,050円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			8	アンデスの風の音～初めてのケーナ講座
回	開催月日		講座内容	
1	6月7日	(土)	オリエンテーション:ケーナの構え方、音出し、ミレドシラの指づかい	
2	6月14日	(土)	ファとソの指づかい、復習と練習曲⑨	
3	6月21日	(土)	復習と練習曲⑫と「春の小川」	
4	6月28日	(土)	復習・生演奏を聴く(アンデス民族楽器の紹介)	
5	7月5日	(土)	復習・練習曲「パフ」と「二羽の小鳩」	
6	7月12日	(土)	”	
7	7月19日	(土)	「コンドルは飛んでいく」	
8	7月26日	(土)	発表会	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館 3階 305音楽室

講師名 山岡 賢次(やまおか けんじ)さん

定 員 10名

対 象 者 一般

受講者準備品 立てて口元が見える手鏡、2回目以降に簡易楽譜台、ハンドタオル(1回目に紹介予定)

参加費 4,000円

教材費 練習用ケーナ
教則本・楽譜 2,500円

計 6,500円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			9	楽しいハーモニカ
回	開催月日		講座内容	
1	6月11日	(水)	ハーモニカの種類説明。数学符を使って音階を徹底練習。	
2	6月18日	(水)	簡単な曲から吹いてみよう。【Ⅰ】「蝶々」など	
3	6月25日	(水)	簡単な曲から吹いてみよう。【Ⅱ】「キラキラ星」など	
4	7月2日	(水)	少し難しい曲に挑戦しよう。【Ⅰ】「大きな栗の木の下で」など	
5	7月9日	(水)	少し難しい曲に挑戦しよう。【Ⅱ】「雪山讃歌」など	
6	7月16日	(水)	三度奏法の挑戦「ふるさと」。学習内容チェック、質問や今後の意見交換。	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館 2階 204音楽室

講師名 森川 英雄 (もりかわ ひでお)さん

定 員 6名

対 象 者 一般

受講者準備品 複音ハーモニカC調21穴(お持ちでない方は、8,000円で購入可)、筆記用具

参加費 _____ 3,000円

教材費 講師オリジナル資料 _____ 120円

3,120円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			10	初めてのデジタルピアノ
回	開催月日		講座内容	
1	6月13日	(金)	ドレミの位置、指番号、リズムを覚える。	
2	6月27日	(金)	音譜と休符を覚える(カウントを数えながら弾いてみよう)	
3	7月11日	(金)	「喜びの歌」を弾く(リズムを選んでテンポを設定してみよう)	
4	7月25日	(金)	「聖者の行進」を弾く(スウィングのリズムにのってみよう)	
5	8月8日	(金)	「浜千鳥」を弾く(ワルツのリズムにのってみよう)	
6	8月22日	(金)	楽しく発表会！ソロとアンサンブルを楽しむ	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階 204音楽室

講師名 水野 真由美 (みずの まゆみ)さん

定 員 10名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、キーボード(お持ちの方のみ、メーカー不問)※講師からレンタルする場合は、レンタル料として別途1,800円

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナルテキスト キーボードレンタル料	2,500円
-----	---------------------------	--------

5,500円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			11	筆ペンで書くおしゃれ文字、ブラッシュカリグラフィー
回	開催月日		講座内容	
1	6月2日	(月)	・カリグラフィーの説明・基本のストローク練習・アルファベット小文字a～z	
2	7月7日	(月)	・基本のストローク練習・アルファベット大文字A～Z	
3	8月4日	(月)	・基本のストローク練習・merciの練習・カード制作	
4	9月1日	(月)	・基本のストローク練習・for youの練習・カード制作	
5	10月6日	(月)	・基本のストローク練習・thank youの練習・カード制作	
6	11月10日	(月)	・基本のストローク練習・happy birthdayの練習・カード制作	
7	12月1日	(月)	・基本のストローク練習・Noelの練習・タグ制作	
8	1月5日	(月)	・基本のストローク練習・7回までの復習	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階 209会議室

講師名 高橋 昭子(たかはし あきこ)さん

定 員 8名

対 象 者 一般

受講者準備品 シャープペン、消しゴム、定規

参加費 4,000円

教材費 ハインダー、筆ペン、テキスト、タグ、カード、リボン 2,500円

計 6,500円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			12	36色色鉛筆で大人のぬり絵
回	開催月日		講座内容	
1	6月6日	(金)	講座の説明、絵のぬり方のポイントを解説します。	
2	6月13日	(金)	イメージをもちながら、ぬり絵にトライします。	
3	6月20日	(金)	〈基本〉個々のペースによりますが、2回レッスンで1つの作品を仕上げるイメージです。	
4	6月27日	(金)	〃	
5	7月4日	(金)	〃	
6	7月11日	(金)	〃	
7	7月18日	(金)	色の雰囲気のアレンジして、自分らしい作品にしてい	
8	7月25日	(金)	〈応用〉	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階 講座室

講師名 加藤 真代(かとう まさよ)さん

定 員 15名

对象者 一般

受講者準備品 鉛筆削り又はカッター

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	冊子(花の世界) 色鉛筆(36色)	3,200円
-----	----------------------	--------

計	7,200円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名		13	フィルムステンドの飾りプレート作り
回	開催月日		講座内容
1	6月10日	(火)	ガラスコースター「花」(ガラスラウンド2枚セット 直径95mm)
2	7月8日	(火)	飾りプレート「鳥」(ガラス板正方120mm×120mm)
3	8月12日	(火)	飾りプレート「ハート」(アクリルオーナメント正方120mm×120mm)
4	9月9日	(火)	飾りプレート「ウェルカム」(アクリル板楕円130mm×195mm)
5	10月14日	(火)	飾りプレート「動物」(ガラス板正方120mm×120mm)
6	11月11日	(火)	ティッシュケース「果物」(アクリルティッシュケース243mm×123mm×84mm)

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館2階 202工作室

講師名 林 緑 (はやし みどり)さん

定 員 8名

対 象 者 一般

受講者準備品 はさみ、お持ちの方はカッティングシート

参加費 3,000円

教材費 ガラス系材料、アクリル系材料、ティッシュケース、道具レンタル 5,180円

8,180円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			14	初めての実用書道(写経)
回	開催月日		講座内容	
1	6月6日	(金)	小筆の使い方、写経の説明	
2	6月13日	(金)	写経	
3	6月20日	(金)	〃	
4	6月27日	(金)	〃	
5	7月4日	(金)	〃	
6	7月11日	(金)	〃	
7	7月18日	(金)	〃	
8	7月25日	(金)	〃	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館2階 209会議室

講師名 濱畑 弥生(はまはた やよい)さん

定 員 8名

对象者 一般

受講者準備品 小筆、硯、墨汁、下敷、文鎮

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	写経用用紙	300円
-----	-------	------

計	4,300円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			15	見て触れて、旬の野菜、果物を楽しもう
回	開催月日		講座内容	
1	6月11日	(水)	初夏・梅雨の野菜、果物を楽しもう(にんにく、玉ねぎなど)	
2	7月9日	(水)	夏の野菜、果物を楽しもう(なす、きゅうりなど)	
3	10月8日	(水)	秋の野菜、果物を楽しもう(さといも、柿など)	
4	12月10日	(水)	冬の野菜、果物を楽しもう(ねぎ、ほうれんそうなど)	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館2階 203実習室

講師名 ひら ひろ さん

定 員 7名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、ビニール(又はポリ)袋、野菜を持ち帰るためのエコバッグ。

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	野菜、果物	2,800円
-----	-------	--------

4,800円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			16	初心者のためのやさしく学べる占いあれこれ
回	開催月日		講座内容	
1	6月17日	(火)	四柱推命の十干、十二支について	
2	7月15日	(火)	四柱推命の五行、陰陽について	
3	8月19日	(火)	四柱推命から自分のラッキカラー、ラッキーアイテムを学ぶ	
4	9月16日	(火)	九星気学の九つの星について	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階講座室

講師名 トキ さん

定 員 8名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、ノート

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料	500円
-----	-----------	------

2,500円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			17	花とともに過ごす癒しの時間
回	開催月日		講座内容	
1	6月18日	(水)	花や色を与えるイメージと感情の関係を学んでいきます。	
2	7月2日	(水)	【①色の持つ心理的意味】自由に作ったアレンジから自分の今の心理状況を読み取る方法を学びます。	
3	7月16日	(水)	【②色の持つ心理的意味】自由に作ったアレンジから自分の今の心理状況を読み取る方法を学びます。	
4	7月30日	(水)	グループで一つの作品を作っていく中で他者との交流の仕方を見ていきます。	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館1階 102会議室

講師名 鈴木 基子(すずき もとこ) さん

定 員 20名

对象者 一般

受講者準備品 花切バサミ、持ち帰り用袋、筆記用具、色鉛筆(12色程度)、あればクレヨン、クレパス

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	花代、器、アオシス、 講師オリジナル資料	5,500円
-----	-------------------------	--------

7,500円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			18	家も心も整う整理収納講座
回	開催月日		講座内容	
1	6月18日	(水)	整理収納の基本(座学)	
2	6月25日	(水)	模擬演習(財布を使ってやってみよう)	
3	7月2日	(水)	整理収納のスキルを学ぶ(座学)	
4	7月9日	(水)	模擬演習(衣装ケースを使ってやってみよう)	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館2階 209会議室

講師名 吉崎 志津香(よしざき しづか) さん

定 員 8名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料	400円
-----	-----------	------

2,400円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名		19	日本茶のある暮らし
回	開催月日		講座内容
1	6月2日	(月)	【煎茶】～基本の淹れ方～、緑茶の種類や基本となる煎茶の美味しい淹れ方等をご紹介します。緑茶の基本の「き」です。
2	7月7日	(月)	【玉露】～旨味の秘密～、美味しい玉露は「旨味」「渋味」「香り」のバランスがとれています。その「旨味」と「渋味」の鍵となるアミノ酸とカテキンが持つ健康パワーにせまります。ウイルスに負けないように免疫力を上げていきましょう。
3	9月8日	(月)	【ほうじ茶】～食としての茶～、昔からお茶は飲むだけではなく薬用、食用としても利用されてきました。昔の人々はお茶を使ってどんなメニューを作っていたのでしょうか。実際にフライパンで煎茶を炒ってほうじ茶を作ります。
4	10月6日	(月)	【抹茶】～点てるもよし、溶かすもよし～抹茶を正座して点てるだけでなく、もっと気軽に楽しみます。抹茶の手軽な飲み方や簡単に美味しいおやつを作ります。
5	11月10日	(月)	【霜月のお茶】 お茶の世界では炉を開き茶壺の口を切り、新しい茶を使い始める月とされています。
6	12月1日	(月)	【紅茶】～麗しの紅茶時間～紅茶の国イギリスではどのように紅茶を楽しんでいるのでしょうか。美味しいお菓子と紅茶でティータイムを楽しみます。

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時から正午

開催会場 中央公民館2階 203実習室

講師名 平野 麻紀(ひらの まき) さん

定 員 8名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、ふきん、エプロン

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	お菓子 お茶の葉	3,300円
-----	-------------	--------

6.300円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			20	おいしく楽しく季節のお菓子
回	開催月日		講座内容	
1	6月13日	(金)	マーブルパウンド・黒ごまプリン	
2	6月27日	(金)	オムレットバナナ	
3	7月11日	(金)	フルーツヨーグルトムースケーキ	
4	9月12日	(金)	ハロウィンかぼちゃのチーズタルト・トリュフバーニュ	
5	11月14日	(金)	生ドーナツ	
6	12月12日	(金)	キャラメルムースのXmasケーキ	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館2階 203実習室

講師名 en soleil (あん それいゆ)さん

定 員 8名

対 象 者	一般
受講者準備品	エプロン、ハンドタオル、食器を拭く布巾、お菓子を持ち帰る箱やタッパ、袋等、筆記用具、ハンドミキサー(2、3、5、6回目に必要)、保冷剤(1、2、3、4、6回目に必要)、工作用のはさみ(4回目のみ必要)

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	材料費、容器、カップ	8,500円
-----	------------	--------

11,500円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			21	足つぼ健康ヨガ
回	開催月日		講座内容	
1	6月6日	(金)	足のつぼの押し方や効果について解説します。	
2	6月13日	(金)	呼吸法(4対7の呼吸)と足つぼ押し。	
3	6月20日	(金)	ヨガのポーズ(基本)とほぐし(肩まわり中心)	
4	6月27日	(金)	膝の周りの筋肉をゆるめてむくみ予防。	
5	7月4日	(金)	腰痛予防のポーズを学びます。	
6	7月11日	(金)	アンチエイジング効果をひき出す若返りポーズ。	
7	7月18日	(金)	リンパの流れを良くして代謝をアップします。	
8	7月25日	(金)	優しいヨガのポーズを足つぼでほぐします。	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館2階 201和室

講師名 水野 貴子 (みずの たかこ)さん

定 員 7名

对象者 一般

受講者準備品 ヨガマット、水分補給飲料、タオル(補助具としてお使いいただけます)

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	0円
-----	----

4,000円

令和7年度尾張旭市公民館講座【前期募集】講座内容

講座番号／講座名			22	アロマリンパケアと神経系を整えるヨガ
回	開催月日		講座内容	
1	6月24日	(火)	パワーポイントを使用して、リンパの流れ、アロマエッセンスについて説明。アロマオイル作成、足のリンパマッサージ、基本のヨガ	
2	7月1日	(火)	足もみ棒を使って反射区の説明。手、足の神経ストレッチをケア。楽に立つ姿勢、呼吸法、季節のヨガ、イメージ瞑想で神経のリラックス	
3	7月8日	(火)	前回の復習	
4	7月15日	(火)	手、足のリンパマッサージ。神経ストレッチとケア。ヨガベルトを使って楽にできるヨガ、呼吸法、イメージ瞑想で神経のリラックス。	
5	7月22日	(火)	前回の復習	
6	7月29日	(火)	全5回のまとめ、復習。	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館2階 206軽運動室

講師名 井上 リエ (いのうえ りえ)さん

定 員 7名

对象者 一般

受講者準備品 水分補給飲料、ヨガマット、動きやすい服装、(室内は裸足で行います。)

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	ベースオイル アロマエッセンス アロマボトル等	300円
-----	-------------------------------	------

3,300円