

## 2019年度 谷八木小コミセン通信（後期）

電話 935-7720 休館日：月曜日、祝日

市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っただけで交流の「わ」を広げる場所がコミュニティ・センター（コミセン）です。コミセンでは本年度も皆さんに有意義な時間を過ごしていただくために、幅広い年齢層を対象に各種講座を用意しています。皆さんの参加をお待ちしています。

### 市民講座

#### ◆◆◆ みんなで青春歌謡を歌いましょう ◆◆◆

対象：一般市民

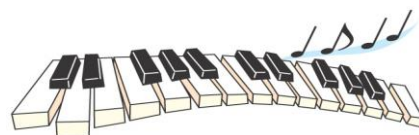
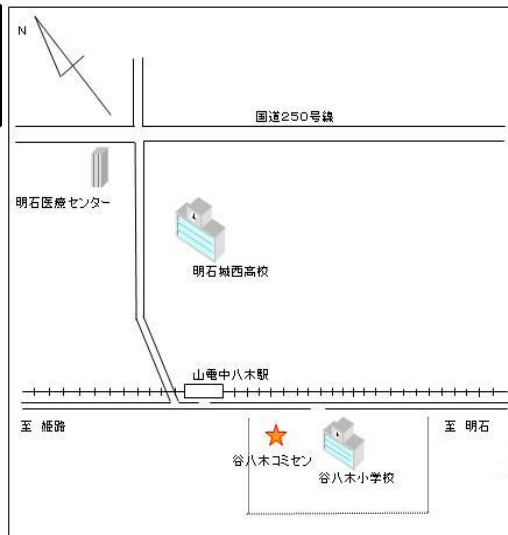
定員：20名

参加費：無料

時間：10:00～11:30

申込方法：10月1日（火）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：筆記用具・動きやすい服装・水分補給用飲み物



回	月日	内容	講師
1	10/13 (日)	「美しい声」を出すための簡単ストレッチで体をほぐして歌いましょう！（曲目：学生時代）	河本 としみ
2	10/27 (日)	腹式呼吸をマスターしてしっかりと歌いましょう！（曲目：いい日旅立ち）	

#### ◆◆◆ 絵手紙講習会 ◆◆◆

対象：一般市民

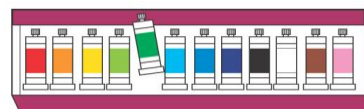
定員：15名

参加費：無料（ただし、材料費として3回分で500円を初回に集めます。）

時間：13:00～15:00

申込方法：10月1日（火）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：1回目 モチーフ(描きたい野菜や果物)・よく切れるハサミ / 2回目 別紙モチーフ(ツリ・サト・トイ等)・よく切れるハサミ



回	月日	内容	講師
1	11/10 (日)	実物大の野菜や果物カード	矢野 愛子
2	11/17 (日)	ちょっと3Dのクリスマスカード	
3	11/24 (日)	ね年の絵手紙年賀状	

#### ◆◆◆ 太極拳入門 ◆◆◆

対象：一般市民

定員：20名

参加費：無料

時間：10:00～11:30

申込方法：11月1日（金）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：運動のできるゆったりした服装・上靴・汗拭きタオル・水分補給用飲み物



回	月日	内容	講師
1	11/17 (日)	太極拳で基礎代謝を高め、体カアップ・ダイエット・アンチエイジングに！！	坂本 みさを
2	11/24 (日)		

## 市民講座

### ◆◆◆ 手編み入門 ◆◆◆

対象：一般市民

定員：15名

参加費：無料（ただし、材料費として800円必要）

時間：14:00～16:00

申込方法：11月1日（金）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：かぎ針4号か5号か6号、棒針5号か6号（貸出あり）



回	月日	内容	講師
1	11/26（火）	2way ネックウォーマー&帽子 または カノン編みミニマフラーを編みましょう	行村 智枝子

### ◆◆◆ しめ縄づくり ◆◆◆

対象：一般市民

定員：30名

参加費：無料

時間：10:00～13:00

申込方法：12月1日（日）午前9時から電話受付、定員になり次第締切



回	月日	内容	講師
1	12/21（土）	迎春 しめ縄づくり	谷八木 小学校区有志

### ◆◆◆ ヨガ入門 ◆◆◆

対象：一般市民

定員：20名

参加費：無料

時間：13:30～15:00

申込方法：12月1日（日）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物



回	月日	内容	講師
1	1/12（日）	初心者向けのヨガ講座	池上 一葉
2	1/19（日）		
3	1/26（日）		