

2019年度（前期） 谷八木小コミセン通信

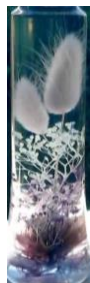
電話 935-7720 休館日 月曜日・祝日

★各講座とも、定員になり次第締切★

市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っただけ交流の「わ」を広げる場所がコミュニティー・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。

場所を取らないインテリア雑貨 ハーバリウム手作り体験

対象：一般市民 ※定員：10名
参加費：無料(但し、材料費 1,500円必要)
申込方法：4月2日(火)午前9時から電話受付、
定員になり次第締切



月日	時間	内容	講師
4/28(日)	10:00~11:30	ハーバリウムとは植物標本の意味です。みずみずしい状態で長くお花を楽しめる新感覚のインテリア雑貨を作りましょう!	堤 美幸

フラダンス+ヨガストレッチ

対象：一般市民 ※定員：20名
参加費：無料
持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物・フリースカート(お持ちの方はフラダンス用スカート)・お持ちの方は5本指靴下・上履きは自由
申込方法：4月2日(火)午前9時から電話受付、
定員になり次第締切



月日	時間	内容	講師
5/12(日)	10:00~11:30	ヨガとストレッチで準備体操をしてフラダンスを楽しく踊りましょう!	田中 知左子
5/19(日)			
5/26(日)			

ゆがみ解消 骨盤姿勢改善ストレッチ

対象：一般市民 ※定員：20名
参加費：無料
持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物
申込方法：4月2日(火)午前9時から電話受付、
定員になり次第締切



月日	時間	内容	講師
5/8(水)	10:00~11:30	骨盤のゆがみを整え姿勢を改善することで身体もスッキリ軽くなります。血行もよくなるので免疫力もアップします。	内海 正弘
5/15(水)			
5/22(水)			

日舞体操 NOSS

対象：一般市民 ※定員：20名
参加費：無料
持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・靴下または足袋・水分補給用飲み物
申込方法：5月5日(日)午前9時から電話受付、
定員になり次第締切



月日	時間	内容	講師
6/5(水)	10:00~11:30	日舞の動きを取り入れた体操 NOSSで脳も身体も活・粋・生！体感を鍛えて健康寿命を延ばしましょう。	堀川 恵美子
6/12(水)			
6/19(水)			

2019年度（前期） 谷八木小コミセン通信

電話 935-7720 休館日 月曜日・祝日

★各講座とも、定員になり次第締切★

市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っただけ交流の「わ」を広げる場所がコミュニティー・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。

茶事・懐石の基本講座

対象：一般市民 ※定員：20名

参加費：無料（但し、材料費として1・2回目は500円、
3回目は1,000円必要）

持ち物：白い靴下・3回の実習時にエプロンが必要

申込方法：5月5日（日）午前9時から

電話受付、定員になり次第締切



月日	時間	内容	講師
6/8(土)	10:00~	茶事と懐石の基本（前半）	中村 宗敏
6/15(土)	12:30	茶事と懐石の基本（後半）	
6/29(土)	10:00~ 13:30	茶事・懐石総合実習（まとめ）	

親子でバルーンアートを作っ てあそぼう

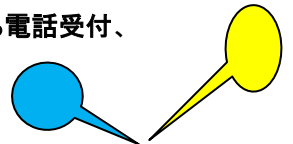
対象：幼稚園児・小学生とその親 ※定員：10組

参加費：無料

（但し、お持ちでない方はポンプ代 1組 108円必要）

申込方法：7月2日（火）午前9時から電話受付、

定員になり次第締切



月日	時間	内容	講師
8/3(土)	10:00~ 11:30	風船でいろいろ作って、 楽しくあそびましょう！！	絵本楽しみ隊 フルーツ パフェ

この夏 ゆかたを着よう

対象：一般市民 ※定員：15名（小学生以下は親子同伴）

参加費：無料

持ち物：ゆかた・半巾帯・肌着・腰ひも2~3本・タオル2枚

お持ちの方は、コーリンベルト・帯板・伊達締め



申込方法：6月1日（土）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

月日	時間	内容	講師
6/16(日)	10:00~	ゆかたの着付け 基本から帯結びまで	隅谷 裕子
6/23(日)	12:00	ゆかたを私流に	

熟年からの筋力アップ体操

対象：一般市民 ※定員：20名

参加費：無料

持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物・
上靴

申込方法：8月1日（木）午前9時から電話受付、

定員になり次第締切

月日	時間	内容	講師
9/1(日)	10:00~ 11:30	無理なくゆっくりといねいに そして、楽しく全身を動か しましょう。	西海 諭生
9/8(日)			
9/15(日)			

