

# 平成30年度 林コミセン通信(後期)

電話: 923-7314 FAX: 923-7362



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センター(コミセン)です。コミセンでは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。皆さんのご参加をお待ちしています。

## 市民講座

### 作ってみましょう！正月リース



対象: 一般市民  
 定員: 15名  
 参加費: 無料(但し、材料費 1,800~2,000円必要)  
 持ち物: はさみ、新聞紙、ピンセット、木工ボンド  
 ウェットティッシュ、持ち帰り用袋  
 申込方法: 10月2日(火)午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
11/21 (水)	10:00 ~ 12:00	フェイクフラワーで 正月リース作り	郷式 周子

### 赤ちゃんと一緒に産後体操『ベビーエクササイズ』



対象: 首のすわった4ヶ月から12ヶ月頃までの  
 赤ちゃん和妈妈 ※単回受講可  
 定員: 15組  
 参加費: 無料  
 持ち物: ストレッチ時に敷くバスタオル、  
 水分補給の飲み物、動きやすい服、  
 抱っこ紐、体温計

申込方法: 10月2日(火)午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
11/28 (水)	10:30 ~ 12:30	★ベビーダンス ★赤ちゃんと一緒に エクササイズ	辰巳 史子
12/5 (水)	10:30 ~ 12:30	★ママストレッチ 等々	

### 産後ママ&赤ちゃんのための エクササイズ

産前産後に効果的なママストレッチ。正しい抱っこで体に負担をかけずに、赤ちゃんと一緒にスキンシップ！子育てをもっとハッピーに！

### 大人のストレッチ&ダンス



対象: 一般市民  
 定員: 15名  
 参加費: 無料  
 持ち物: ストレッチ時に敷くバスタオル、  
 水分補給の飲み物、動きやすい服装  
 申込方法: 11月1日(木)午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
12/15 (土)	10:00 ~ 11:30	★ストレッチ ★簡単な振り付け 等々	井上 優
平成31年 1/12 (土)	10:00 ~ 11:30		

### ジェルネイル



対象: 一般市民  
 定員: 15名  
 参加費: 無料(但し、材料費 1,500円 必要)  
 持ち物: UVライト(持ってる方のみ)、コットン多め、  
 爪楊枝、キッチンペーパー、手拭きタオル  
 申込方法: 11月1日(木)午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
12/12 (水)	10:00 ~ 12:00	ジェルネイル	森井 美希

## 市民講座

## 平成30年度 林コミセン通信《後期》

### ～内側から美しく～ ビジョンヨガ



#### インナーケア～ヨガ～知って若返る！～

自分自身の身体と向き合って内側からケアしていくと、自分らしさが輝き始めます。  
簡単な動きのヨガで身体と心のこわばりをとかし、今ある不快な症状を改善できるセルフケアの方法もお伝えします。

#### メンテナンスヨガ～身体も心もぽっかぽか～

冷えは万病の元！温めることは、健康に美容にいいことづくし。つつい自分のことは後回しにしてしまおうあなた、ベビ待ちさんにもおススメです。

対象：一般市民  
定員：15名  
参加費：無料 ※単回受講可  
持ち物：バスタオル、動きやすい服装（ジーンズ以外）、水分補給の飲み物、5本指靴下（ある方のみ）  
申込方法：12月1日（土）午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
平成31年 1/29 (火)	10:00 ～ 12:00	インナーケアヨガ	太田 温子
2/19 (火)	10:00 ～ 12:00	メンテナンスヨガ	

### 天然酵母のパン作り教室



対象：一般市民  
定員：10名  
参加費：無料（但し、材料費800円）  
持ち物：エプロン、三角巾（ハンダナ）、ふきん2枚、持ち帰り用の容器または袋  
申込方法：1月5日（土）午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
平成31年 2/6 (水)	10:00 ～ 12:30	★クリームチーズと黒豆のパン ★ハンバーガー	盛本 さとみ

### 大人のお料理教室



対象：一般市民  
定員：20名  
参加費：無料（但し、材料費1,000円必要）  
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、手拭きタオル、筆記用具  
申込方法：2月1日（金）午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
平成31年 3/6 (水)	10:00 ～ 13:00	春のおもてなし料理	へるすイート



## 親子教室



### 親子料理教室



対象：小学生・園児とその保護者（ママだけでなくパパや祖父母の方でも可）  
定員：10組  
参加費：無料（但し、材料費：1家族単位1,000円/1回）  
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、手拭きタオル、筆記用具  
※募集開始日はプリントでお知らせします。

月日	時間	内容	講師
平成31年 1/19 (土)	9:30 ～ 12:30	バレンタイン	へるすイート (兵庫県 栄養士会)
2/16 (土)	9:30 ～ 12:30	ひなまつり	