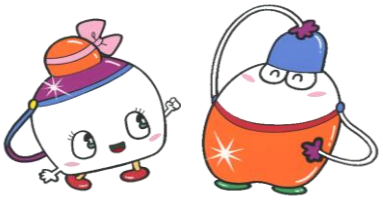
かがやき成人学校1DAY講座



お気軽に参加して
みてください♪

かがやき成人学校の１日講座を開催します！
ぜひこの機会に参加してみませんか。

＊お申し込みは…　５月１日(木)～５月１２日(月)に
市電子申請サービス（下記 QR コード）から、または、
市民活動推進課へ電話で
℡（０５８４）４７－７６５１（直通）　※１人１講座まで

＜注意事項＞・申込者が５人に達しなかった講座は、開講しません。
・先着順となります。(受付期間内であっても、
定員に達した場合、募集を終了します)
※ 申込者が５人に達しず不開講となった場合は
５月 14 日（水）までにご連絡させていただきます。

【申込はこちら】

① クレイ(樹脂粘土)で作る小物入れ

講師：クレイクラフト OB 会　定員：１５人

クレイ（樹脂粘土）で、可愛いトレイを作りましょう♪

日　時／令和７年５月１９日（月）
１０:００～１１:３０
会　場／スイトピアセンター
学習館５階
創作実習室３
（室本町 5-51）
受講料／３００円
材料費／８００円
持ち物／はさみ

② 老化に挑戦！タオル体操、簡単運動＆健康のお話講座

講師：TLS 大垣（中嶋 大渡）　定員：２０人

簡単な運動と基礎知識で老化を遅らせ、心身ともにいつまでも元気で過ごしましょう。

日　時／令和７年５月２１日（水）
１０:００～１１:３０
会　場／西地区センター
ホール(南若森町 438)
受講料／３００円
材料費／無料
持ち物／筆記用具、上靴
タオル、水分補給用の飲み物
※ 動きやすい服装

－　法務省　人権啓発キャッチコピー　－　「誰か」のこと　じゃない。

③ ゆったりしなやかストレッチ＆ヨガ

講師：服部 真哉　　定員：３０人

ゆったりリラックスした呼吸の中で、全身のストレッチ・ヨガで体調を整えましょう。

日　時／令和７年５月２２日（木）
１０:３０～１１:４５
会　場／青葉地区センター　多目的ホール
（昼飯町 270-51）
受講料／３００円
材料費／無料
持ち物／ヨガマット
またはバスタオル、
水分補給用の飲み物
※ 動きやすい服装

④ 歌で広がる元気の輪

講師：加藤　修　　定員：１５人

昭和歌謡など懐かしい歌をみんなで歌って、心と体の健康づくりを目指しましょう♪

日　時／令和７年５月２２日（木）
１３:３０～１５:００
会　場／スイトピアセンター学習館６階
かがやき活動室６－１
（室本町 5-51）
受講料／３００円
材料費／無料
持ち物／筆記用具

⑤ 今年こそスッキリ！ 本気のお片付け講座

講師：髙桐　久恵　　定員：３０人

片付けのポイントや整理のコツを、この機会に学んでみましょう！

日　時／令和７年５月２３日（金）
１０:００～１１:３０
会　場／スイトピアセンター学習館６階
かがやき活動室６－２(室本町 5-51)
受講料／３００円
材料費／無料
持ち物／筆記用具

⑥ 大人のための楽しいウクレレ体験♪

講師：中村　重之　　定員：１５人

ハワイアンの代名詞「ウクレレ」を気軽に楽しく弾いてみましょう♪

日　時／令和７年５月２３日（金）
１３:００～１４:００
会　場／スイトピアセンター学習館６階
かがやき活動室６－１(室本町 5-51)
受講料／３００円
材料費／無料
持ち物／ウクレレ（お持ちの方）、
筆記用具
※ウクレレは無料レンタル有

⑦ 初めての社交ダンス

講師：伊藤 長夫・徳子　定員：１５人

社交ダンスの基本ステップを学んで、楽しく踊ってみましょう！

日　時／令和７年５月２６日（月）
１０:１５～１１:４５
会　場／多目的交流イベントハウス１階
展示室（郭町２-２８）
受講料／３００円
材料費／無料
持ち物／上履または
ダンスシューズ、
水分補給用の飲み物
※ 動きやすい服装

⑧ 世界を楽しもう！フォークダンス

講師：田邉 啓子　　定員：３０人

世界各地の民族舞踊を楽しみ、フレイル予防をしましょう！

日　時／令和７年５月３０日（金）
１３:３０～１５:００
会　場／多目的交流イベントハウス１階
展示室（郭町２-２８）
受講料／３００円
材料費／無料
持ち物／上履
水分補給用の飲み物
※動きやすい服装