

**7** 6月～12月 第1・3火曜日  
14:00～16:00《全12回》  
※8月休講

**定員 10名**

**やまとなでしこ**  
～和 Culture でおもてなしの心を～

お茶とお花を暮らしの中に取り入れてみませんか。たすに眠っている着物を活用してみましよう。  
様々な和 Culture をとおして、おもてなしの心を学びます。茶道・華道・着付けのきほんのき。

- 講師 菊池宗千 先生
- 費用 材料費1回500～1,000円
- 場所 大宮公民館和室



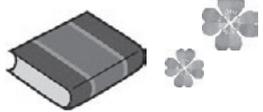
**8** 6月～12月 第2・4水曜日  
10:00～正午《期間中全10回》  
※8月休講

**定員 15名**

**読んでみよう語ってみよう**

自分の好きな文章やお話を声に出して読むことは、心が解き放たれて実に気持ちの良いことです。  
ジャンルは問いません。読むこと、語ることを楽しんでみませんか？継続して学習することで、文学を深く理解することができます。

- 講師 平島則子 先生
- 費用 実費(各自が本を持参)
- 場所 大宮公民館講座室



**9** 5月～11月 第4火曜日  
13:30～15:30《全6回》  
※8月休講

**定員 15名**

**ハーブ** ～生活を彩るABC～

今回のテーマは簡単ハーブ料理！普段の家庭料理に少しのハーブを加えるだけ。でも味は、ちょっとレストラン風に。気どらず、気負わず、楽しくハーブの魅力を味わいます。4回が料理。あとの2回はクリスマス飾りやリースを作ります。

- 講師 常松典子 先生
- 費用 材料費1回1,000～1,500円
- 場所 おおみやコミュニティセンター他




No.1 泉坂下遺跡に学ぶ陶芸講座 野焼き  
(大宮公民館)

**山方公民館**

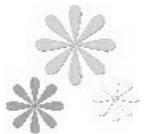
**10** 6月～2月 第2・4木曜日  
10:30～11:30《全12回》  
※8月休講

**定員 20名**

**健康体操**  
～筋力アップで若返りましよう！～

筋力アップのための簡単なストレッチを行います。運動不足の方や運動が苦手な方も安心して受講できます。硬くなった身体をゆっくりほぐしながら、体をすっきりさせましよう。

- 講師 井上雅子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館和室



**11** 6月～3月 第2水曜日  
9:00～正午《期間中全10回》  
※1月休講

**定員 15名**

**草木染め**  
～どきどきわくわく気分は魔法使い～

身近な物を使ってどんな色に染まるのか。どきどきわくわく気分を味わいながら草木染めをましよう。染色してリメイクもしていくので、地球にもやさしいエコ講座です。

- 講師 川野辺耕機 先生
- 費用 材料費1回500～1,000円程度
- 場所 山方公民館調理室・中会議室



**12** 6月～3月 第1火曜日  
10:00～13:00《全10回》

**定員 10名**

**お菓子 & 軽食**

おいしいお菓子や軽食を一緒に楽しく作りませんか？初心者の方も大歓迎です。  
自宅でもカフェ気分を味わえるよう、先生オリジナルのレシピ配付があります。

- 講師 田中千代美 先生
- 費用 材料費1回500～1,000円程度
- 場所 山方公民館調理室



**13** 6月～2月 第4水曜日  
10:00～正午《全10回》

**定員 15名**

**身近な植物で作るプラントドール**

乾燥させた身近にある植物のつたや種皮などを使い人形を作ります。  
講師が材料を準備するので、初心者の方でも安心して参加いただけます。

- 講師 大園恵美子 先生
- 費用 材料費1回500～1,000円程度
- 場所 山方公民館中会議室

