


**14** 6月～3月 第1土曜日  
14:00～15:30《全10回》

**定員 10名**

**百人一首**  
～実は日本が誇る脳トレ～

百人一首は実は日本が誇る脳トレだったことをご存知でしょうか。読む、聞く、取るという中で集中力を養います。百人一首を楽しんでみたい方、興味のある方大歓迎です。




- 講師 金子信子 先生
- 費用 なし
- 場所 カルチャープラザ

**15** 6月～11月 第1・3火曜日  
10:00～11:30《全10回》

**定員 20名**

**みんなで歌おう**

歌う前に簡単なストレッチをし、発声法などを学びながらみんなで楽しく歌うことを学ぶ講座です。  
大人数の方が楽しいので、ぜひお友達を誘ってご応募ください。



- 講師 大串理恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館中会議室



No.11 草木染め講座(山方公民館)



No.13 身近な植物で作るプラントドール(山方公民館)


**美和公民館**

**16** 5月～3月 第1火曜日  
9:30～15:30《全10回》  
※1月休講  
5月は15日(火)実施

**定員 20名**

**歴史を歩く**

近隣の史跡や関連地をめぐり、身近な歴史・伝統・文化を探究しながら知識を深めることができる講座です。毎回、資料学習後、「自ら歩いて見て学ぶ」現地視察に出かけます。




- 講師 木村 宏 先生
- 費用 なし
- 場所 美和工芸ふれあいセンター和室

**17** 6月～11月 第1・3土曜日  
13:30～15:30《全10回》  
※8月休講  
11月は10日・17日(土)実施

**定員 40名**

**身近なストレッチ**  
～リンパ体操とストレッチング～

毎日続けられる体操を学びます。動くことで筋肉や関節を柔らかくし、リンパや血液の流れをよくします。楽しくストレッチしましょう。食生活の講話もあります。




- 講師 古谷信義 先生
- 費用 なし
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大ホール

**18** 6月～12月 第4水曜日  
9:30～正午《全7回》  
12月は19日(水)実施

**定員 18名**

**初めての蕎麦打ち**

専用の道具がそろった北斗星「体験棟」で蕎麦打ちの基礎を学びます。楽しみながら上達を目指します。




- 講師 河野安代孜 先生
- 費用 材料費5,000円(7回分)
- 場所 みわ ふるさと館 北斗星「体験棟」

**19** 6月～1月 第2・5火曜日  
13:30～15:30《全10回》  
※8月休講

**定員 20名**

**つるし雛**

1回で2個から4個のつるし雛を作り、10回の講座で一つの作品を完成させます。経験に合わせた指導が受けられます。



- 講師 木村喜美江 先生
- 費用 材料費1回1,000～2,000円程度
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大会議室