

しまだ楽習センター

夏の一日講座 受講生募集

受講料 1回500円 小学生は100円

申込み開始

6月2日(火)9:00～先着順

締切りのあるもの以外定員になるまで受付ます

場所：プラザおおるり

●おとな女性の骨盤底筋体操

骨盤底筋を鍛え体幹力がアップすると、姿勢の改善、尿漏れ予防など嬉しい効果がたくさん！
ぽっこりお腹にもききますよ。
一緒に健康的な身体を目指しませんか。

7月29日(水) 10:00～11:00

持ち物 バスタオル 薄手のマフラータオル(あれば)
室内用運動靴 飲み物
定員15名 20歳以上の女性限定
講師 八木美和子 先生

●太極拳 ～氣血の流れで

自律神経を整えよう～

ゆっくりとした動きの太極拳で、全身のバランスを感じながら、夏の乱れやすい自律神経を整えていきましょう。ストレスや不眠の緩和、転倒予防にもなりますよ。初心者大歓迎です！

7月30日(木) 10:00～11:30

持ち物 室内用運動靴(なくても可)
定員15名 18歳以上の方
講師 亀山和之 先生

●文豪を巡る女性たち

1回目 夏目漱石・小泉八雲・吉行淳之介

2回目 川端康成・永井荷風・北原白秋

明治から昭和、時代の文豪を巡る女性たちにスポットをあて、その人生を写真や動画を交えて知ること、その土地を旅するように、時代に思いを馳せてみませんか！

1回目 6月29日(月) どちらも

2回目 7月13日(月) 13:30～15:00

持ち物 筆記用具
定員各15名 どなたでも 講師 海野靖章 先生

●はじめてのダイヤモンドアート

～キーホルダーを作ろう！～

(ビーズ・台紙代)

キラキラビーズのキーホルダーを作ってみませんか。大人から子供まで、夢中になれますよ。1回目はスワン、2回目はゾウを作ります。

教材費
各回400円

(どちらかでも、両方でも可)

1回目 6月28日(日) どちらも

2回目 7月26日(日) 14:00～16:00

持ち物 はさみ 必要な方はルーペや老眼鏡
定員各15名 小学4年生以上 講師 大矢紋音 先生

～スパイスの力で夏を元気に！～

●スパイスカレーを作ろう

食材費
1,000円

食欲が落ちやすい夏の時期に、スパイスの組み合わせで作る本格カレーを、手軽に作ってみませんか。スパイスの作用で元気に夏を過ごしましょう。

6月27日(土) 10:00～12:30

申込み締切り 6月20日(土)17:00

持ち物 エプロン 三角巾 手拭きタオル ふきん 筆記用具
持ち帰り用容器

定員15名 中学生以上の方 講師 山田美和子 先生

●プラザおおるりにご来館のうえお申込みください
(電話予約は受付ておりません)

●受講料のお支払いは現金のみです。教(食)材費のあるものは別途お支払いください

●申込み後のキャンセルによる受講料及び教(食)材費の返金はできません