

# 平成23年度「あしたば白石」秋の講座(9月～12月)受講生募集!

- 申込受付期間 8月22日(月)～9月2日(金) 8:30～17:15 (8月の休館日 7・13・14・15・16・21・28日)
- 申し込み・問い合わせ先 ☎25-5095・☎25-6593 (電話または窓口で)
- ※受付初日は電話がつながりにくい場合があります。また、定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

## 特集 絆 shiroishi ～新たな絆～

白石を元気にしたい。白石にゆかりのある人たちが、それぞれの想いを胸に、今、「自分たちができること」を探し、動き始めています。被災地の支援に動き出す人たちや再起を期す人たち、そして、励まし合い支え合う人たちを特集する。



碧水園の復興のために

### セコム工業株式会社 白石地区協定締結式



白石でさらなる発展を自指す



互いに励まし合い「城下町の絆」を深める



姉妹都市・海老名の元気を白石に届ける

### 昼の部

①講師、②参加費、③持ち物、④開催日(回数)

**初めてのパッチワーク** 水曜日 9:30～11:30 10人  
パッチワークを始めてみませんか? 初めての方を対象とした講座です。型紙の取り方から基礎を学び、全6回ですてきな買い物バッグを作成します。  
①渋谷 京子先生 ②1,000円(全回分)  
③材料代(3,800円・キット・専用針糸を含む)、裁縫セット、鉛筆2B、定規  
④9/28・10/12・10/26・11/9・11/30・12/14(全6回)

**セルフコンディショニング** 木曜日 10:00～11:30 20人  
夏の疲れを即効リセット!アロマオイルやタオルを使って足裏から背骨周りをほぐし、身体のゆがみやリンパの流れを改善していくトレーニングです。  
①八巻奈美子先生 ②1,000円(全回分)  
③水分補給、バスタオル2～3枚、動きやすい服装、運動靴  
④9/8・9/22・10/27・11/17・12/1・12/15(全6回)

**大正琴(初心者)** 月曜日 13:30～15:00 10人  
楽器がなくても大丈夫! 琴は貸し出しします。初めて琴に触る方も安心して参加できます(老若男女は問いません)。  
①齋 とき子先生 ②1,000円(全回分)  
③筆記用具・小座布団  
④9/12・9/26・10/3・10/24・11/14・11/28(全6回)

**古典文学** 木曜日 10:00～12:00 20人  
江戸時代を通してベストセラーであった俳人松尾芭蕉の「奥の細道」を6回シリーズで通読し、古人の思いを体験します。  
①後藤 昭信先生 ②1,000円(全回分)  
③筆記用具  
④9/29・10/13・10/27・11/10・11/24・12/8(全6回)

**らくらくストレッチ&骨盤調整** 月曜日 10:30～11:45 20人  
リンパマッサージの後、内臓に働きかける経路をストレッチ。タイ式ストレッチで骨盤調整をします。  
①佐々木恵美子先生 ②1,000円(全回分)  
③水分補給、動きやすい服装 ※運動靴は不要です。  
④9/26・10/3・10/24・11/7・11/21・12/5(全6回)

**エコクッキング** 金曜日 9:30～11:30 20人  
食の安全知識を身に付けましょう! 食の防災。知恵と工夫で時間をかけずに簡単に! 非常時に役立つメニューです。  
①半沢 誠子先生 ②3,000円(全回分・材料代を含む)  
③米½合、エプロン、三角巾、タッパー、フキン2枚  
④9/30・10/28・11/25(全3回)

※月～金曜日の「午前の講座」は無料で託児を行います。1歳～小学3年生までのお子さまで、事前に申し込みが必要です。

### 夜の部

①講師、②参加費、③持ち物、④開催日(回数)

**女性限定! ピラティス** 水曜日 19:30～20:30 20人  
土曜日 19:00～20:00 20人  
ゆっくりと安定した動きと呼吸法により、身体のゆがみを改善しながら代謝の良い筋肉質な身体に! 特に気になる下腹、おしり、内股、二の腕の引き締めにも効果あり☆  
①佐藤 順子先生 ②1,000円(全回分)  
③水分補給、タオル、動きやすい服装 ※運動靴は不要です。  
④水曜コース 9/21・10/5・10/19・11/2・11/16・11/30(全6回)  
土曜コース 9/10・9/24・10/8・10/22・11/12・11/26(全6回)

**初めてのギター** 金曜日 19:00～20:30 10人  
楽器の経験のない方歓迎! 全国で活躍中のギタリストが基礎から丁寧に指導してくれます。高校生以上シルバー世代までみんなで楽しい時間を過ごしましょう!  
①佐藤 正隆先生 ②1,000円(全回分)  
③1回目のみ筆記用具、2回目以降ギター(ギターの購入が必要な方は、自分にあったギターの選び方をお手伝いします)  
④9/30・10/7・10/28・11/4・11/18・12/9(全6回)

**郷土民謡** 火曜日 19:00～21:00 10人  
「さんさ時雨」「長持ち唄」「白石紙すき唄」など、東北の民謡を歌って見ませんか? 発声から練習する初心者向けの講座です。  
①半沢 正司先生 ②1,000円(全回分)  
③筆記用具  
④9/20・10/4・10/25・11/8・11/22・12/6(全6回)

**忙しい人のための「簡単料理」** 月曜日 19:00～21:00 20人  
忙しいあなたへ! 中華のプロが簡単に栄養のある料理を紹介します(1回目は牡蠣のゆず味噌ホイル焼き・エビチリソース・春巻き)。  
①小室 照枝先生 ②3,000円(全回分・材料代を含む)  
③筆記用具、エプロン、三角巾、タッパー、フキン2枚  
④10/3・11/7・12/5(全3回)

**初めての英会話** 木曜日 19:00～20:30 20人  
英会話が初めての人を対象とした講座です。あいさつやコミュニケーションなどの基本を身に付けましょう。  
①ジョゼ・ファロンバ先生 ②1,000円(全回分)  
③筆記用具  
④9/15・9/29・10/13・10/27・11/10・11/24(全6回)

**着付け(基礎編)** 水曜日 18:30～20:30 10人  
「明るく・楽しく・しとやかに」とともに学び、一人で着物を着る喜びを分かち合しましょう。  
①佐藤 直子先生 ②1,000円(全回分)  
③着物、長襦袢、帯、タオル(2～3本)、小物一式、裁縫道具  
④9/14・9/21・9/28・10/12・10/19・10/26・11/9・11/16・11/30・12/14(全10回)

### ■特別講座「フラワーアレンジメント」

ベビーティアーズを使ったこけ玉でブーケ風にお花をアレンジしましょう!

- 日時 9月17日(土) 10:00～11:30 ●講師 鈴木 和江先生 ●参加費 1,000円(材料代を含む)
- 定員 10人(申し込み順) ●申込受付期間 8月22日(月)～9月2日(金)

