

# あしたば白石 ☎25-5095・☎25-6593

**受付期間** 4月6日(月)～23日(木) 8:30～17:15 ※休館日：4月5・12・19・26・29日

## 昼の部(8講座)

①久しぶりのお習字  
月曜日 13:30～15:30 (全6回) 12人  
基本から楽しく書きましょう！ 墨の香りに囲まれながら心安らく時間を！  
●開催日 5/18・5/25・6/1・6/15・6/22・6/29  
●講師 佐久間玉流先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 資料代200円、大筆、小筆、墨、硯、文鎮、下敷き、新聞紙、紙代(実費)

②初めての和裁  
水曜日 13:30～15:30 (全10回) 10人  
作務衣の上下に挑戦します。裁断から仕上げまでじっくり技をみがきましょう！  
●開催日 5/13・5/20・5/27・6/10・6/17・6/24・7/8・7/15・7/22・7/29  
●講師 佐藤とし子先生  
●参加費 2,000円(全回分)  
●持ち物 材料代(3,500円位)、裁縫セット、ものさし60cm以上

③「認知症」理解のための講座  
木曜日 10:00～11:30 (全5回) 20人  
認知症にならないためにはどうしたら良いの？ 家族が認知症になったらどう対応したら良いの？ 日ごろ気になっていることをスッキリさせる良い機会です。認知症になっても安心して暮らせる白石にしましょう！  
●開催日 5/21・6/4・6/18・7/2・7/16  
●講師 地域包括支援センター  
●参加費 無料  
●持ち物 筆記用具

④古典文学「方丈記」  
木曜日 10:00～12:00 (全6回) 20人  
古典文学の三大随筆と評価されている鴨長明「方丈記」の全文を読み、作者の思想・中世の社会状況・無常観などを理解しよう！  
●開催日 5/14・5/28・6/11・6/25・7/9・7/23  
●講師 後藤昭信先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 資料代(200円)、筆記用具

⑤料理「ばんげのごはん」  
金曜日 9:30～11:30 (全3回) 20人  
夕食のおかずを何にしよう…手間をかけず、手をぬかずって難しいですね。らくらくアイデアメニュー満載です。レポートリーを届けましょう！  
●開催日 5/15・6/12・7/10  
●講師 小室照枝先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 材料代2000円、三角巾、エプロン、布巾2枚、タッパー

⑥ラフターヨガ体験  
～お話と笑いの体操～  
金曜日 10:00～11:30 (全3回) 20人  
声を出し体を動かすうちに血流がよくなりスッキリします。最近こもりがちな方、ストレスのたまったママ、無口な男性も大歓迎！さあ、やってみよう！  
●開催日 5/22・6/5・6/19  
●講師 大薬由佳先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 水、タオル、動きやすい服装と靴

⑦ソフトテニス教室  
火曜日 9:30～11:30 (全12回) 16人  
ソフトテニスが初めての方も、昔やったことがある方も、基本から楽しくテニスを始めましょう！  
●開催日 4/28・5/12・5/19・5/26・6/2・6/9・6/16・6/23・6/30・7/7・7/14・7/21  
●場所 スポーツセンター  
●講師 白石ソフトテニス協会  
●参加費 2,000円(全回分・保険料込み)  
●持ち物 水、ラケット(持ってない方は貸します)、運動靴、動きやすい服装、タオル

⑧ZUMBA  
～楽しいダイエットプログラム～  
土曜日 13:30～14:45 (全6回) 15人  
サンバやラテンのリズムに合わせて、楽しく踊るエクササイズです。良い汗をかきましょう！老若男女みんなでレッツZUMBA！  
●開催日 5/9・5/23・6/13・6/27・7/11・7/25  
●講師 八巻奈美子先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 水、タオル、運動靴、動きやすい服装

## 夜の部(3講座)

①実用手書き文書(ペン字)  
水曜日 19:00～20:40 (全6回) 12人  
お礼状を書きたいけど「字が下手で…」とお悩みのあなた。パソコン時代だからこそ、手書きの文書で差を付けよう！ 挨拶状、礼状、封書、はがき、履歴書など  
●開催日 5/20・6/3・6/17・7/1・7/15・7/29  
●講師 十二村和子先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 材料代500円、鉛筆、ボールペン、デイスケパン

②エクササイズ&ダンス  
～Spring wake up and go!～  
火曜日 19:00～20:30 (全6回) 20人  
ストレッチとエクササイズをメインに、音楽に合わせて簡単なダンスを踊り、体も心もリフレッシュしましょう！  
●開催日 5/12・5/26・6/9・6/23・7/14・7/28  
●講師 大野フローレンス先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 水、タオル、綿の靴下、動きやすい服装

③初めてのフラダンス  
木曜日 19:00～20:30 (全12回) 20人  
フラダンスをやってみたい方、癒やしのハワイアンミュージックにのって基本の動きを学びましょう！ 姿勢もよくなり、体幹トレーニングにも効果的です。  
●開催日 5/14・5/28・6/11・6/25・7/9・7/23・8/27・9/10・9/24・10/8・10/15・10/22  
●講師 松永美智子先生  
●参加費 2,000円(全回分)  
●持ち物 水、タオル、Tシャツ、ジャージ、筆記用具、パウ代(5,000円位)

## 「母の日企画」短期講座(2講座)

①ハンドマッサージ (12人)  
大切なお母さんに、会話をしながら手から手へ感謝の気持ちを伝えましょう！ 家庭で出来る方法を学びます。(資格認定講座ではありません)  
●日時 4/21(火) 19:00～20:00 (12人)  
●講師 千葉久美子先生  
●参加費 200円  
●持ち物 バスタオル1枚、フェイスタオル2枚

②「フラワーアレンジメント」(16人)  
～お母さんありがとう～  
カーネーションの可愛いフラワーアレンジメントを作ります。  
●日時 5/1(金) 10:00～11:00  
●講師 齋木昌子先生  
●参加費 1,500円(材料費を含む)  
●持ち物 花切りハサミ、持ち帰り用ビニール袋

暮らしに潤いを与える「趣味」を見つけてみませんか？

# 平成27年度講座受講生募集！

受講を希望される方は、先着順のため早めに電話または窓口で！  
申し込み・お問い合わせは、お間違いのないようそれぞれの施設に直接ご連絡ください。

## 古典芸能伝承の館「碧水園」 ☎25-7949

**受付期間** 4月4日(土)～18日(土) 9:00～17:00 ※休館日4月6・13・20・27・30日

定員  
20人

①子ども日本舞踊講座	第1・3土曜日 11:00～12:00	3歳～中学生対象。お扇子をひらいてみましょう。楽しく踊れて、礼儀作法や英語も教えてもらえるよ。夏まつりにも参加します。	若柳流 若柳梅京先生	年2,000円
②琴講座	第1土曜日 15:00～17:00 第3土曜日 19:00～21:00	日本古来の楽器、琴を奏でてみませんか。子どもから大人まで、初めての方も！ 琴がなくても大丈夫！	生田流 高橋朋美先生	無料
③尺八講座	第1水・土曜日 13:00～15:00	まずは、尺八を手にとって吹いてみましょう！ 虚無僧が吹いていた曲や童謡なども。初心者の方も歓迎します。	琴古流 川野留五郎先生	無料
④茶事の基礎講座	第2・4木曜日 10:00～12:00	茶道のマナーを基本から学びましょう。和やかな雰囲気のもとで知らず知らずの間に作法が身に付きます。	白石茶道会 (表千家)	月2,000円
⑤香道講座	第1木曜日 10:00～12:00	和の香りでリラックス！ 今ブームの「香」を気楽に体験できます。香を楽しみながら香席での基本作法を学びます。	竹村暁玲先生	月2,000円
⑥裏千家茶道子ども教室	第2・4土曜日 (5月～1月) 10:00～11:30	挨拶の仕方から、礼儀作法も学べる茶道。美しいお菓子とお茶で楽しくお稽古します。4歳(年中)児～中学生が対象です。	白石茶道会 (裏千家)	月1,000円
⑦子ども能楽教室	月2回 11:00～12:00	背すじを延ばして、お腹から大きな声を出して謡う。4歳(年中)児～中学生が対象です。能舞台の上で仕舞の稽古です。	観世流能楽師 小島英明先生	無料
⑧江戸千家茶道講座	月3回 18:00～21:00	宗家直々のおけいこです！ 仕事帰りに習える時間帯です。ホ～と落ちつけるひとときです。	若宗匠 川上紹雪先生 仙台支部長 伊藤宗圭先生	月3,000円
⑨三味線講座	第2・4土曜日 13:30～15:00	手軽に弾ける三味線、日本の楽器をひいてみませんか。初心者の方も歓迎します。三味線がなくても大丈夫です。地唄です。	高橋朋美先生	月3,000円
⑩高砂を謡う会	第2・4金曜日 18:30～20:30	老若男女、わきあいあいとお稽古しています。おなかの底から声を出して！	高砂を謡う会 実行委員会	無料

※受付初日は電話がつながりにくい場合があります。また、申し込み人数が定員に満たない時は講座を開設しない場合があります。詳しくはお問い合わせください。  
※月～金曜日の午前の講座は、無料で託児を行います(2歳～小学3年生まで。事前申し込み必要)。