

# 岩内コミュニティセンター

## 講座案内

お問い合わせは 岩内コミュニティセンター 電話・FAX 51-5105

### 1 \*やさしいピラティス

「飲み込み」「呼吸」「発声」「立つ」「歩く」のための体操。

- ・講師:中嶋 佳奈恵 ・回数:10回
- ・曜日:第1火曜日 ・時間:9:30~10:30
- ・初回:5月12日(初回は第2火曜日)
- ・定員:15名
- ・持ち物:タオル・飲み物・ヨガマット

### 2 \*手作りパン教室

自宅で手軽にパン作りが出来るように指導します。  
発酵や焼き上がりの待ち時間に個性溢れる料理も教えて頂けます。

- ・講師:西 直子(小松市) ・回数:10回
- ・曜日:第3土曜日 ・時間:9:30~12:30
- ・初回:5月16日 ・定員:12名
- ・別途、材料費が必要です。
- ・持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具

### 3 \*クラフトバンド

テクニックをステップアップさせたい、中・上級者の方におすすめの教室です。

- ・講師:元雄 順子 ・回数:10回
- ・曜日:第4土曜日 ・時間:14:00~16:00
- ・初回:5月23日 ・定員:10名
- ・別途、材料費が必要です。
- ・持ち物:筆記用具・はさみ・洗濯ばさみ(10個)

### 4 \*笑いのトレーニング講座

笑って心が晴れ晴れする講座です。  
皆で健康効果を体感しましょう。

- ・講師:西 直子(能美市) ・回数:10回
- ・曜日:第3火曜日 ・時間:14:30~15:30
- ・初回:5月19日 ・定員:15名
- ・持ち物:汗拭きタオルとバスタオル、飲み物、動きやすい服装

### 5 \*フラワーアレンジメント

季節の花をアレンジで生けてみませんか?  
気持ちが癒されます。

- ・講師:東 真由美 ・回数:10回
- ・曜日:第1土曜日 ・時間:14:00~15:30
- ・初回:5月2日 ・定員:12名
- ・別途、各回花代(1,000円前後)が必要です。
- ・持ち物:花ハサミ・持ち帰り用袋

### 6 \*水引教室

水引に慣れた方を対象に、季節に合った小物を作ります。

- ・講師:山本 悦子 ・回数:10回
- ・曜日:第2金曜日 ・時間:10:00~12:00
- ・初回:5月8日 ・定員:12名
- ・別途、材料費(800円~)が必要です。

※講座受講料:1講座 市民3,000円 市外6,000円

#### 【お申し込み方法】

▶申込書提出・受付

※申込用紙は各開催施設に置いてあります

▶申込フォーム

【提出先】各開催施設・まなび文化スポーツ課(根上総合文化会館内)  
能美市役所市民サービス課(本庁舎)・寺井・根上サービスセンター

申込フォーム  
QRコード



# 岩内コミュニティセンター

## サークル

・サークルは1年通して開催しています。

### 1・リズム体操とバランスボール

軽快なリズムに合わせて身体を動かせば、心もうきうき。  
さあ一緒に始めましょう。バランスボールで体幹を鍛えましょう。

- ・曜日：第1・3水曜日 時間：10:15
- ・講師：高森 映子
- ・会費：半期(6か月) 5,000円  
※人数により変動する場合があります。
- ・申込先：講師 高森 映子 090-4324-2868

### 2・堅香子の会

可憐な姿を見せる山野草や草もの盆栽の手入れ、  
植えかえ剪定の基本とコツを学びます。

- ・曜日：第3水曜日 時間：13:30
- ・講師：佐々木 充
- ・会費：月500円
- ・申込先：講師 佐々木 充 090-4681-7311

### 3・歌謡舞踊

歌謡曲に合わせて日本舞踊の振り付けで踊ります。  
美しい姿勢も身に付きます。お気軽にご参加ください。

- ・曜日：第2・4土曜日 時間：13:30
- ・講師：五十嵐 瑠美子
- ・会費：月1,500円
- ・申込先：代表者 中西 みさ子 090-9769-1969

### 4・虚空蔵飛輪太鼓 (こくそうひりんたいこ)

虚空蔵太鼓の伝統を引き継ぐ楽しいサークルです。  
力強い響きを体験してみませんか。

- ・曜日：第1水曜日・第3月曜日(4月~11月)
- ・講師：小梁 玲子 時間：20:00
- ・会費：2,000円(4月~11月分)
- ・申込先：講師 小梁 玲子 090-4682-7973

### 5・着付けのコツ

和服を着るのも着せるのも、ちょっとしたコツさえ  
覚えれば簡単に。いざという時役に立ちます。

- ・曜日：第1・3土曜日 時間：14:00
- ・講師：新田 洋美
- ・会費：年3,000円
- ・申込先：講師 新田 洋美 080-3743-6302

※サークルについてのお問い合わせは、各サークルの申込先へお尋ねください。