

中沢公民館 講座のつづき

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
一般	シニア向け ヨガ教室 <b>NEW!</b>	ヨガの深い呼吸法や正しい姿勢を学び、リラックス効果を体感しながら健康増進につなげます。ヨガの経験のない方でも楽しく参加できます。	林 松美	20名	5/31(火)～ 毎週1回火or木曜日 (全10回) 午前10:00～11:30
	初心者スマホ教室 <b>NEW!</b>	専門講師からスマートフォンの基本的な使い方から便利な機能まで学び、日々の暮らしを快適にしませんか?講座の後、個別相談の時間も設けます。	ドコモショップ 駒ヶ根店	15名	6/17(金)～(全6回) 毎月1回金曜日 午前10:00～11:00
	歩いて 中沢を知ろう! <b>NEW!</b>	地元の方からの説明を聞き、中沢区内の名所・旧跡や新たなスポットを弁当を食べながらゆっくとめぐり歩き、中沢の新旧の歴史と今を学びます。	コース別 地元講師		6/28(火)～(全4回) 午前10:00～午後1:30

# 東伊那公民館

受付期間 **4月26日(火)～5月10日(火)**

駒ヶ根市東伊那2398番地20

TEL. **82-4664** (お電話にてお申込みください)

受付は平日のみ 時間:午前8:30～午後5:00



東伊那公民館「親子で楽しむ教室(パンダ組)」

## ＊ 学級 — 楽しい活動のなかから人の輪が広がります。

対象	学級名	内容	講師	定員	日時
0歳から 入園前の 幼児と 保護者	親子で楽しむ教室	季節の行事や屋外での遊びを取り入れながら、親子また子ども同士・親同士の交流を深めます。 〈小パンダ組〉 令和3年4月2日～令和4年4月1日生 〈パンダ組〉 平成31年4月2日～令和3年4月1日生	高坂 正美	小パンダ組 10組 パンダ組 15組	〈小パンダ組〉 【初回】6月8日(水) 〈パンダ組〉 【初回】5月25日(水) 月1回 水曜日 午前9:30～11:30
小学 3年～6年	わくわく道場	『遊び』・『製作』・『料理』・『発表』色々な体験をします。自分たちだけでなく、地域のみんなが楽しくなる活動を考えます。		15名 程度	【初回】6月1日(水) 月1回 第1水曜日 午後3:20～4:30
60歳以上	ことぶき学級	生涯学習の場。長寿社会を心豊かに生きられるよう、五感を使いながら楽しく学びましょう。視察研修、童謡唱歌、料理、軽運動、制作など行います。		30名	【初回】5月24日(火) 月1回 火曜日 午前9:30～11:30
一般	東伊那盛り上げ隊	東伊那のいいところを知り、考え、企画し盛り上げよう。 (昨年までの実績) 東伊那通学合宿企画運営 東伊那に元気の花を咲かせよう実行委員会の活動で花火・夏祭り・イルミネーション装飾を行った。			【初回】5月14日(土) 午後7:00～ 年間5回程度

## ＊ 講座 — この春に新しい趣味を公民館で見つけませんか?

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
青少年 (3年生以上)	小学生書道教室	こころ静かに一筆入魂。書道をいろはから学びます。	山岸 和子	15名	【初回】5月17日(火) 月2回 火曜日 午後4:10～5:00
青少年	剣道教室	剣道の技を習得すると共に礼儀作法を身につけ、気力・体力を養成します。	熊澤 榮吉	10名	【初回】5月11日(水) 月2回 水曜日 午後6:30～8:00