

ちょこかじSDK+α



今年もやってきました!!ちょこっとかじってみよう市民大学講座 (SDK) !!市民大学「平成豊島館」の新規講座を中心に、ちょこっと体験していただけます。+αとしてそば打ち体験あります。

対象..... 16才以上の方 定員...各15名 (そば打ちは10名)

ところ..... 上野公民館

申し込み方法... QRコードから電子メールで。または電話か直接窓口で上野公民館へ。

申し込み期限... **7月24日(水)** ※定員に満たない講座は随時受け付けます。

★申し込み人数が5人未満の場合は開催しません。

★応募者多数の場合は抽選。抽選結果は、当選・落選とも郵送します。



↑ 押し花で作る
クリアファイル

申し込み及び
問い合わせ先

上野公民館 (9時~20時。月曜休館)

電話 : 052-603-0304

◆◆◆ ◆◆◆ ◆◆◆ プログラム ◆◆◆ ◆◆◆ ◆◆◆

回	開催日	開催時間	講座名	内容	材料費	講師
1	7月30日 (火)	13:30 ~14:30	簡単で楽しい グラスに生ける夏の花	グラスと夏の生花を使った、涼しげなアレンジを体験します。	1000円	宮崎 友子
2	7月31日 (水)	10:00 ~11:00	セルフ腸活&体操	自分でマッサージする腸活と体操で身体を整えます。自分で守れる身体作りを目指します。	なし	しなべ さきこ
3		13:30 ~14:30	ストレッチをしない ストレッチ	体が固いは思い込み! 体の使い方のコツを掴んで、柔らかい体を作って楽しみましょう。	なし	さかきばら はるみ
4		19:00 ~20:00	潜在意識から自分を 変えてみませんか♪	自身の心の状態をグラフに表して確認。楽しくワークした後のグラフと比べ、変化した自分を知ります。	なし	中野 佑美
5	8月1日 (木)	10:00 ~11:00	色鮮やかな押し花で クリアファイル作り	自然の色そのままの押し花をクリアファイルにあしらって、フィルムを貼り完成です。	200円	永田 ますみ
6	8月2日 (金)	10:00 ~11:00	心理アロマ ~香りで心身を調えよう~	精油と向き合うことで、心の状態を理解します。自分に必要な香りを見つけ、心身を調えましょう。	なし	織田 紀江
7		13:30 ~14:30	チャクラ リラックス ヨガ	チャクラ(気の通りスポット)を意識しながら体を動かします。自分自身に癒しと活力を与えましょう。	なし	小山 亮子
8	8月8日 (木)	10:00 ~11:00	中国弦楽器の 二胡を弾いてみましょう	弓の使い方を覚えて、二胡を弾く体験をします。講師による二胡演奏もあります。	なし	本庄 絹子
9	9月7日 (土)	10:00 ~12:00	ちょこかじ限定 そば打ち講座	初めてでも楽しめます! そば粉は安曇野そば粉を使用。自分で打つ最高のおそばを味わいましょう。	1500円	沖 美千代

キ リ ト リ

◆◆◆ちょこかじSDK+α 申し込み書◆◆◆ 希望講座に○をお付け下さい。(複数受講可) 月 日

希望講座	① 生け花	② 腸活	③ ストレッチ	④ 潜在意識	⑤ 押し花	⑥ アロマ	⑦ チャクラ ヨガ	⑧ 二胡	⑨ そば
ふりがな 氏名					電話番号				
住所	〒								