

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名程度 (そば打ちは8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23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。抽選結果が7月30日(水)までに届かなければ、上野公民館までお問い合わせください。



↑焼き立てパンで癒しのひととき



↑簡単!かぎ針でモチーフを編んでみよう



↑軍手で作るクマのぬいぐるみ



↑ティン・ホイッスル入門

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	8月1日 (金)	10:00 ~11:00	簡単!かぎ針で モチーフを編んでみよう	毛糸とかぎ針で、簡単なモチーフを編みます。1枚ならアクリルたわしに、たくさんつなげると温かなひざ掛けになります。	なし	加藤 恵子
2	8月5日 (火)	10:30 ~11:30	北欧・アイルランドの笛 ティン・ホイッスル入門	楽器の持ち方や楽譜の基礎からスタート。ちょこかじでは、6つの音を使って、演奏を体験します。	150 円	神野 仁志
3	8月7日 (木)	10:00 ~11:30	焼き立てパンで 癒しのひととき	ハムチーズ&オニオンパンを3個作ります。パンの成型を楽しむコースです。	1,000 円	中野 あゆり
4	8月8日 (金)	10:00 ~11:00	ビューティー& リラックスヨガ	ゆっくり呼吸しながら、無理なく体を動かします。より豊かな人生になるための、ヨガの教を伝えます。	なし	吉田 麻由美
5		13:30 ~14:30	いきいき健康音読 ~音読で体と脳を健康に~	音読や言葉遊びを楽しみながら、誤嚥予防と脳の活性化を目指します。声を出す心地よさを感じましょう。	なし	小栗 登紀子
6	8月11日 (月)	10:00 ~11:30	軍手で作る クマのぬいぐるみ	カラー軍手を手縫いして、かわいいクマのぬいぐるみを作ります。市民大学で手作り小物講座を始めます。	100 円	木全 世子
7	8月24日 (日)	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。	1,500 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○を付けてください。(複数受講可) 月 日

希望講座	① かぎ針編み	② ティン・ホイッスル	③ パン	④ ヨガ	⑤ 音読	⑥ クマのぬいぐるみ	⑦ そば
ふりがな 氏 名				電話番号			
住 所	〒						