令和７年度上野公民館自主事業

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「平成嚶鳴館」の新規講座を中心に、ちょこっと体験いただけます。＋αとしてみそ仕込み体験あります。

↑ 手打ち釜揚げうどん

対　　象・・・・・・ 16才以上の方　　定　員・・・各15名程度

会　　場・・・・・・ 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・・・ **１月２１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。★お子さん連れでの受講はできません。

★応募者多数の場合は抽選します。 抽選結果が１月 28 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。

↑つまみ細工。当日は１人１個作成。色柄は異なります。

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	２月３日（火）	13:30 ～14:30	ムリなくできる♪ 身体と心が整うピラティス	基本の呼吸法、簡単なエクササイズ、インナーマッスルを働かせる方法などを学べます。	なし	齋藤華奈子
2	２月４日（水）	10:00 ～11:00	スクエアステップ 踏んで笑顔の健康体操	マットの上を歩く楽しい体操です。みんなで体を動かして、転倒予防・認知機能向上を目指しましょう。	なし	澤山 準
3		19:00 ～20:00	美しく歩くための基礎講座	ご自身の姿勢と歩き方を見直す６０分。印象が変わる優雅な歩き方の基礎を教えます。	なし	かとう たみえ
4	２月６日（金）	10:00 ～12:00	春夏秋冬おいしい料理 手打ち釜揚げうどん作り	手打ちで簡単な、もちもちおうどん作りを体験します。おかずに、「揚げないかき揚げ」も作ります。	800 円	田中 充美
5		13:30 ～14:30	カラダスッキリ! バランスボール講座	バランスボールで、楽しく体力作りをしましょう。姿勢改善とリフレッシュの体験講座です。	なし	東仲 理沙
6	２月８日（日）	10:00 ～11:00	骨盤から身体を整える ペルヴィス@ワーク	揺さぶる、ねじるなど、簡単な動作で身体を調整するワークです。どなたでも受講いただけます。	なし	新美 亜子
7	２月 10 日（火）	13:30 ～14:30	楽しく作ろう♪ はじめてのつまみ細工	初めての方でも簡単にできる、花びら６枚のブローチを作ります。出来上がりのサイズは、直径５cm くらいです。	300 円	鳥養 早苗
8	２月２０日（金）	13:00 ～15:00	ちょこかじ限定 みそ仕込み講座	こだわりの大豆、こうじ、塩を使って、１ｋｇのみそを仕込みます。秋の食べごろまで、自宅で寝かせます。	1,000 円	岡田 直美

……　キ　リ　ト　リ　……

◆◆◆ちょこかじＳＤＫ＋α　申し込み書◆◆◆　希望講座に〇を付けてください。（複数受講可）　　月　　日

希望講座	① ピラティス	② スクエアステップ	③ 美しく歩く	④ 料理	⑤ バランスボール	⑥ ペルヴィス@ワーク	⑦ つまみ細工	⑧ みそ仕込み

ふりがな 氏　名		電話番号	
住　所	〒		