

平成28年度 黒滝村中央公民館実施講座一覧

黒滝村教育委員会

番号	講座名	日 時	場所	内 容
1	ヨガ	5月～12月 月曜日 午後2時00分 (全18回)	公民館	姿勢や呼吸法を学び、心身の緊張をほぐすことや、安らぎの時間をつくることで、健康づくり・介護予防につながります。演歌の曲にあわせて身体を動かす機会もあります。
2	フラダンス	5月～10月 第1・第3水曜日 午後1時30分 (全10回)	公民館	ハワイの伝統的な音楽にあわせてゆったりと踊るフラダンス。リラックス効果があるだけでなく、体幹を鍛えるのにも効果的です。
3	トールペイント	5月～10月 第1・第3火曜日 午後1時30分 (全10回)	公民館	木や缶、布などの小物にアクリル絵の具で季節の草花などを描いて、かわいく彩りましょう。
4	アーチェリー	6月～11月 第2火曜日 午前9時30分 (全5回)	寺戸 ゲート ボール場	経験豊富なインストラクターの指導のもと、幅広い年齢層の方が楽しめるアーチェリーでストレス発散・健康な身体作りをしましょう。
5	パン作り	5月～3月 第3木曜日 午前10時00分 ～午後3時30分 (前・後期各5回)	小学校 家庭科 教室	パン作りの基礎から学びます。おいしいパンを作って家庭でも焼いてみましょう。
6	野菜作り	4月, 6月, 9月, 12月 日未定 午前10時 (全4回)	公民館	家庭で作られている春・夏・秋野菜や果物、季節の花の育て方を学習しましょう。
7	手芸(パッチワーク)	5月～10月 第4木曜日 午後1時30分 (全5回)	公民館	簡単な小物作りから始め、その後パッチワークの技法を習います。いろいろな布で作品を仕上げましょう。
8	ガラス細工	5月～10月 第4火曜日 午前9時30分 (全5回)	旧中学校 技術室	小さなガラスを組み合わせるとかわいいガラス小物を作成しましょう。
9	編み物	9月23日(金), 10月3日(月)・24日(月) 午前9時30分 (全3回)	公民館	段染めの毛糸と棒針で、冬のあたたかな小物を編みます。スヌードマフラーを始めに作り、その後はご希望の毛糸作品を作成しましょう。
10	ペン画	5月～10月 第4火曜日 午後1時30分 (全5回)	公民館	風景や人物、静物等、1本のペンで様々に描き分けることのできるペン画を基礎から学びましょう。
11	英会話	9月7日～11月9日 水曜日 午前9時30分 (全10回)	公民館	簡単な日常会話や海外旅行に活用できる英会話を、アメリカ人青年のモートンさんから楽しく学びましょう。