

苗木公民館

〒508-0101 中津川市苗木2084
Tel 66-1328
Fax 77-0001

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
27	【新講座】 運動セミナー 『運動しま専科』 林 厚子	人気のステップ運動を中心に、ストレッチなど何種類かの運動を組み合わせで行います。「楽しく動いて笑顔で健康！」をモットーにがんばり過ぎない運動習慣はじめてみませんか。	20名 30歳以上 ※1	6月～3月 第2火曜日 13:30～15:00	10	無料	運動のできる 服装 上履き タオル
28	男性料理教室 『男厨塾』 田中 かすみ	男の自立は料理から。男子厨房に入るべし！栄養学習等と併せ、料理の基礎から学んでいきます。颯爽とキッチンに立つ姿を思い描きながら、はじめの一歩を踏み出してみましよう。	30名 男性のみ	6月～3月 第3・4火曜日 ※2 9:30～13:00	10	無料 実費徴収あり	I7の 三角巾 布巾 筆記用具
29	苗木区民大学 『しろやま』	地域の皆さんのふれあいの場・仲間づくりの場として、生活や健康に関わりのある内容を様々な企画を通して、楽しく学習していきます。	40名 一般 苗木在住者	6月～ 随時開講	5	無料 実費徴収あり	
30	ふるさと教室 吉田 三郎	屋外での現地踏査などを織り交ぜ、身近にある史跡などから郷土の歴史を中心に楽しく学びます。一緒に知的好奇心を満たしてみませんか。	50名 一般	6月～3月 第4木曜日 13:30～15:30	10	会費 1,000円 実費徴収あり	
31	栄養教室 青山 鈴美	生活習慣病についての知識を学びながら、季節毎の食材を活かしたメニューで、楽しみながら美味しい予防食を作っていきます。	20名 一般	6月～3月 第1水曜日 9:30～13:00	10	無料 実費徴収あり	I7の 三角巾 筆記用具
32	子育てサロン	子育てについての悩みや関心事について話し合う他、食育などの問題にも積極的に取り組んでいます。一緒に子ども達の未来について考えてみませんか。	子育てに関心のある方 苗木在住者	随時開催 19:00～21:00		無料 実費徴収あり	
33	苗木乳幼児学級 ぴっころ	子ども達の健やかな育成を願い、子育てについて学んだり、参加者同士の交流を深めるための場です。子どもと一緒に遊んだり、イベントや学習を通じて、子育てのネットワークを広げませんか。	30名 未就園児親子 苗木在住者	原則 毎月 第2・4月曜日 10:00～11:30		無料 実費徴収あり	
34	親子一日教室	親子一緒に楽しいひとときを共有できるよう「遊び」・「学び」・「ふれあいの場」を創出します。様々な体験を通し、親子のふれあい、地域の絆を深めましよう。	20名 一般 苗木在住者	6月～ 随時開催	5	無料 実費徴収あり	

※1 運動セミナーは、医師から運動制限の指示を受けている方は受講できません。

※2 男厨塾は、15名ずつ第3火曜受講班と第4火曜受講班に分かれて受講していただきます。（月1回の受講です）

申込書の欄外に希望の曜日を記載してください。（ご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。）

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
35	フラダンス講座 古井 里美	初めての方や年配の方にも楽しく学んでいただけます。健康づくりの一環として体験してみたいかがでしょうか。	20名 一般	6月～3月 第4火曜日 19:30～20:30	10	3,500円	詳細は初回に 説明
36	【私が講師！事業】 ～和の心をかたちに～ 折り紙講座 原 信子	日本の四季折々の風物詩を、季節の移ろいに合わせて折りあげていきます。紙の優しい感触を楽しみながら、和のこころを形にしてみましよう。脳の活性化にも役立ちますよ。	15名 一般	6月～3月 第1水曜日 13:30～15:30	10	3,500円 実費徴収有	詳細は初回に 説明