

# 坂本公民館

〒509-9131 中津川市千旦林1197-10  
Tel 68-2001  
Fax 78-0002

## 《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
37	【伝統芸能継承】 風流踊り 坂本風流おどり保存会	我がまちの伝統芸能を習います。発表会として夏祭り「おいでん祭」に出演します。	20名 小学生以上	6月～8月 ※別途お知らせ します		無料	動ける服装 室内シューズ
38	【子どもの居場所】 子ども習字 鈴木 里美	字を書くという書道の基本はもちろんの事、身近な生活のマナーについても教えます。	20名 小4以上	6月～3月 第2・4土曜日 ※8/6, 27, 11/19, 26, 2/11, 1 8は変則	20	1,000円 実費徴収あり	習字道具一式
39	【子どもの居場所】 子ども茶道教室 裏千家 福士 宗智	まずは、一服を楽しんで飲むことが大切です。子どもの頃から日本の伝統文化にふれてみませんか？	15名 小学生 中学生	6月～3月 第1・3土曜日 13:30～14:30	20	1,000円 実費徴収あり	持ち物は初回 に説明します
40	【親子ふれあい教室】 リズムキッズ 林 厚子	親子で楽しく、リズムに合わせて踊りませんか。子どもは元気に、お母さんはストレス解消に！	20名 未就学 小学生	6月～3月 第1・3土曜日 14:00～15:00	20	1,000円 実費徴収あり	タオル 飲み物 上履き
41	【家庭教育学級】 ほほえみクラブ	子育て中の母親同士の友達づくりを応援します！同じ年の子を持つ親同士の悩み相談など。	小中学生の 母親	6月～3月 各学年ごとに 随時開催	5	無料 実費徴収あり	
42	【高齢者大学】 はなのき大学	第2の人生、これから花盛り！ 楽しい仲間と盛りだくさんの事を愉快地 学びませんか。	60歳以上の 方	6月～3月 月1回木曜日 13:30～15:30	9	1,000円 実費徴収あり	

## 《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
43	水墨画教室 伊藤 溪古	水墨画をはじめたいあなたに、ここで楽しく初歩から学びませんか。楽しい仲間がすぐできます。	10名 一般	6月～3月 第2・4水曜日 ※12月は12/7, 14 19:30～21:30	20	7,000円	別途詳細をお 知らせします
44	健康体操 関田 賀一	簡単な体操を通じて高齢者の方でも無理なく体を動かせます。体が軽くなりますよ。	20名 一般	6月～3月第 2・4月曜日 13:30～15:00	20	7,000円	タオル 飲み物など
45	のんびり ストレッチ 林 厚子	体がガチガチのあなた！ 気軽に楽しく「ストレッチ」をしながら 体をほぐしましょう。	20名 一般	6月～3月 第2・4金曜日 15:00～16:00	20	7,000円	動ける服装 タオル 飲み物
46	骨盤調整& ボディメイクヨガ 森本華代・萱野智美	骨盤を中心に体全体を調整しながら、ヨガの呼吸とポーズで心と体を整えていきます。運動が苦手な方にもどうぞ。	25名 一般	6月～11月 6/2～隔週 木曜日 19:30～20:30	13	4,550円	タオル 飲み物など
47	自然を楽しむ 花講座 栗谷本 征二	その時々季節にある「お花」を使って寄せ植えを楽しみます。花の知識が深まる事間違いなし。	20名 一般	6月～3月 第1金曜日 ※8月は8/19 13:30～15:00	10	3,500円 材料代実費	別途詳細をお 知らせします
48	【私が講師！事業】 ベビーマッサージ 太田さくら	親からの心地よい刺激によって生命力を活発にし、心や体の発育に良い影響を与えます。癒し。	15組 乳幼児の親子	6月～7月 6/24～ 毎週金曜日 10:30～12:00	4	1,400円 材料代実費	別途詳細をお 知らせします
49	【私が講師！事業】 美“文字”教室 鈴木 里美	硬筆から毛筆まで自分の書きたい文字が学べます。書を通じてあなた自身を表現してみませんか？	20名 一般	6月～3月 第1・3木曜日 ※1月は1/6, 19 19:30～21:15	20	7,000円	書きたい事によ って変わります ので要相談