

健康・心・癒しを紡ぐ体験 公民館講座

| | 講座名 | 内容 | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--|--|-------|----------------|------------------------|-----|
| | | とき | 開講日 | 回数 | ところ | 定員 | |
| | | 講師名（敬称略） | 持ち物 | | | | |
| 二見公民館講座 | 手打ちそば体験 | 江戸流そば打ちの手法で二八そばを打ちます。先生が見本に打ったそばを試食し、自分で打った分は持ち帰ります。そばには、免疫力を高めたり体の調子を整えたりする作用があります。 ※25日・26日の両日を申し込むことはできません。 ※本講座では「そば粉」を使用するため、そばアレルギーをお持ちの人は参加できません。 | | | | | |
| | | 2月25日(水)、26日(木)、9：00～12：30 | | 1回 | 二見公民館・2階 調理実習室 | 各6人 | |
| | | イセ、テウ、カイ 伊勢手打ちそばの会 | 材料費1,000円、エプロン、三角巾、手拭きタオル ※爪は短く切ってください。当日は汚れてもいい服装でお越しください。 | | | | |
| | かんたんピラティス | 体幹を鍛え、全身のバランスや姿勢を整えるマットの上で行うエクササイズです。 | | | | | |
| | | 2月6日(金)、2月20日(金)、2月25日(水)、3月7日(土)、17日(火)、14：00～15：00 | | 2月6日 | 5回 | 二見生涯学習センター・1階ホール | 20人 |
| 健康運動指導士 タミコ TAMIKO | | ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物。運動のできる服装 | | | | | |
| 小俣公民館講座 | 美姿勢ピラティス | マットを使ったグループレッスンです。ピラティス特有の「正しい姿勢」と「身体の使い方」を学ぶことで、普段の動きを改善し、肩こりや腰痛などの不調の予防にも役立ちます。美しい姿勢と動きをつくりましょう。 | | | | | |
| | | 毎週木曜日 14：00～15：00 | | 2月5日 | 8回 | 小俣農村環境改善センター・1階 多目的ホール | 10人 |
| | | ツジ、マキ、達、真規 | ヨガマット。タオル、飲み物、運動のできる服装 | | | | |
| | 星の導きを知る：はじめてのホロスコープレッスン | ホロスコープの基本（天体・星座・ハウス）をやさしく学びながら、生年月日・出生時間・場所をもとに、ご自身のホロスコープを作成します。知識を得るだけでなく、星からのメッセージを通して「心を整える時間」を大切にします。 | | | | | |
| | | 第1・3月曜日 10：00～11：30 | | 2月2日 | 4回 | 小俣公民館・1階 第1会議室 | 10人 |
| カサイ、ナツミ、葛西、奈津実 | | 筆記用具、飲み物 | | | | | |
| 御園公民館講座 | キックアウト | キックボクシングの動きを音楽に合わせて行う実践キックボクシングエクササイズです。全身運動でたっぷり汗をかきましょう。 | | | | | |
| | | 不定期火曜日（1月27日・2月10・24日・3月10日・24日） 19：30～20：30 | | 1月27日 | 5回 | 御園公民館・2階 講堂 | 15人 |
| | | ミシムラ、西村、みき | タオル、飲み物、屋外用運動靴、運動のできる服装 | | | | |