

## 健康・心・癒しを紡ぐ体験 公民館講座

講座名	講師名（敬称略）	内容					
		とき	開講日	回数	ところ	定員	
		持ち物					
二見公民館講座	手打ちそば体験 伊勢手打ちそばの会	江戸流そば打ちの手法で二ハそばを打ちます。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。				
小俣公民館講座	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	
		健康運動指導士 タミコ	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				
御園公民館講座	美姿勢ピラティス 星の導きを知る： はじめてのホロスコープレッスン	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	
		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				
御園公民館講座	キックアウト	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・場所とともに、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	
		カサイ ナツミ 葛西 奈津実	筆記用具、飲み物				