定員12名!! 「からだぽかぽか温活講座」伊王野公民館 / 申込み・問合せ ☎75-0002

各分野のスペシャリストから温活の基礎知識や実践方法を学び、万病のもといわれる冷えの改善を図ります。

■日時・内容（全３回）
①11月15日（水）午後１時30分～３時「美温活リンパストレッチ」　講師：遠藤好美氏
②11月22日（水）午後１時30分～３時「ハンド・耳つぼセラピーでリラクゼーションケア」　講師：伊藤直美氏
③11月29日（水）午前10時～午後１時「体が整う、温まる！薬膳料理教室」　講師：熊田康子氏

■場　所 / 伊王野基幹集落センター　**■対　象** / 町内在住在勤の方　**■締切り** / 10月30日（月）
■参加費 / ①無料　②１００円　③1,500円　**■持ち物** / ①ヨガマットまたはバスタオル　③エプロン、三角巾

那須公民館

申込み・問合せ ☎72-6564

○那須町の木材の行方を探しに行こう！「大人の社会科見学」

都心に広がる豊かな自然に囲まれたパワースポット「明治神宮」と、那須町産の木材も一部に使用された「国立競技場」をバスで巡る、大人の社会科見学です。

▼日　程　11月10日㈮
▼時　間　（集合時間）午前６時45分、（解散予定）午後５時15分
▼見学地　明治神宮・国立競技場
▼集合場所　文化センター駐車場
▼対　象　那須町在住の方
▼定　員　20名
▼参加費　８，１００円（バス代、スタジアムツアー代、昼食代）
▼締切り　10月19日㈭

応募フォーム

○おとなの寺子屋

平日、夜のひと時を学びの時間にしませんか。

▼日程・内容・講師（全5回）
①11月21日㈫
星の流れを理解して心と身体の疲労回復「ホロスコープヨガ」
・講師　こんどうあゆ氏（ヨガインストラクター）
②11月28日㈫
キラキラ可愛く「ハーバリウム」
・講師　アトリエアンジュ（ＪＨＡハーバリウム協会認定講師）
③12月５日㈫
投資未経験者向け新ＮＩＳＡの解説等「つみたて投資のススメ」
・講師　株式会社足利銀行
④12月12日㈫
みんなで一緒に考える「人権教室」
・講師　那須教育事務所ふれあい学習課職員
⑤12月19日㈫
お寺で自分をみつめる「写経体験」
・講師　楠本隆幸氏（高野山真言宗髙福寺副住職）
▼時　間　午後６時30分～８時
▼場　所　①～④文化センター、⑤高野山真言宗髙福寺
▼対　象　町内在住の方
▼定　員　20人
※選択受講可能です。
▼参加費
①③④無料、②１，５００円（材料費）、⑤１，０００円（紙代）
▼締切り　11月９日㈭

応募フォーム

○エアロビック教室

昨年９月に開催した、いちご一会とちぎ国体デモンストレーションスポーツ「エアロビック」が公民館講座に帰ってきました。皆さん一緒に汗を流してみませんか。

▼日　程　①11月29日、②12月13日、③12月27日　④１月10日、⑤１月24日、⑥２月７日（隔週水曜日：全６回）
▼時　間　午後２時～３時30分
▼会　場　文化センター小ホール（④のみスポーツセンター格技室）
▼対　象　那須町在住・在勤・在学の方
▼講　師　県エアロビック連盟
▼定　員　30名
▼参加費　無料
▼持ち物　タオル、飲み物
▼服　装　動きやすい服装、運動靴
▼締切り　11月16日㈭

応募フォーム

芦野公民館

申込み・問合せ ☎74-0002

○芦野ナイトクラブ

ナイトクラブに通い、仲間と「自分磨きの時間」を楽しみませんか。新しい出会（人・物・事）が待っています。

▼日程・内容
①11月14日㈫
「指ヨガで疲れを取ろう」
・講師：高久由理氏
②12月６日㈬
「そば打ち体験」
・講師：鈴木栄一氏
③１月23日㈫
「ストレッチポールで身体をリセット」
・講師：佐藤崇子氏
④２月６日㈫
「簡単ＤＩＹ！木製コーナーラック作り」
・講師：公民館職員
⑤３月５日㈫
「調理実習～ふわとろオムライス～」
・講師：大平千穂氏
▼時　間　午後７時～８時30分
▼会　場　芦野基幹集落センター
▼対　象　町内在住在勤の一般男性
▼参加費　無料（材料費等自己負担）
▼定　員　12名
▼締切り　10月27日㈮