



一閑張り

**伊王野公民館 申込み・問合せ ☎75-0002**  
**ストレッチ教室のお知らせ 楽しくリズムに乗って体を動かしてみませんか**

- 日程 6月9日、7月14日、9月29日、10月27日、11月10日 (毎水曜日・全5回)
- 時間 午後2時30分～4時
- 対象 町内在住の方
- 場所 スポーツセンター格技場
- 定員 30人 (申込み多数の場合は抽選となります)
- 講師 エアロビク協会等
- 締切り 6月1日(火)
- 参加費 無料
- 持ち物 タオル、飲物、シューズ、運動しやすい服装

**教室・講座  
受講生募集**

**那須公民館**

申込み・問合せ ☎(72)6564

- 大人の寺子屋  
免疫力をつけて抗コロナ、さまざまな観点から、免疫力を高めて、感染症に負けない身体をつくりましょう。
- ▼日程・内容・講師  
①6月9日「知恵のちから」  
講師 鈴木正徳氏(菅間記念病院名誉院長 臨床顧問)
- ②6月16日「発酵のちから」  
講師 蜂巣覚氏(発酵食品ソムリエ)
- ③6月23日「運動のちから」  
講師 渋井幸氏  
(毎週水曜日全3回)

**高原公民館**

申込み・問合せ ☎(76)3764

- 一閑張り教室  
竹製のザルやカゴに、和紙(古書)や布を張り、柿渋を塗りオリジナルのバックを作ります。昔な
- ▼日程・内容・講師  
①6月9日(水)「簡単香りチェックで自分を知る&マスクスプレー作成」講師 郷たえ子氏(嗅覚反応分析士)
- ②6月30日(水)「自宅でできるお手当法」番茶を使ったセルフケア」講師 薄井史子氏(「なす子育ての会」主宰)
- ③8月4日(水)「指ヨガで血流改善!」(全身の縮図)とされる手のケアだけで不調を改善します」講師 高久由理氏(めぐちゃん指ヨガセラピスト)

- ▼対象 町内在住の方
- ▼定員 12人(申込み多数の場合は抽選となります)
- ▼参加費 3回で700円程度
- ▼締切り 5月26日(水)
- 那須平成の森でリフレッシュ  
学びの森で2時間ゆったり過ごします。清々しい新緑の森でリフレッシュ、入れたての珈琲を楽しみます。
- ▼日程 6月24日(木)
- ▼時間 午前10時～正午
- ▼場所 那須平成の森
- ▼講師 那須平成の森インタープリターの皆さん
- ▼定員 12人(申込み多数の場合は抽選となります)
- ▼対象 町内在住の方
- ▼参加費 500円
- ▼締切り 5月28日(金)
- ※服装等は後日参加者に通知します。

**芦野公民館**

申込み・問合せ ☎(74)0002

- まなびのトビラ  
トビラを開くと幅広いジャンルの学びがあなたを待っています。まずはトビラをノックしよう!
- ▼日程・内容  
①6月9日「初夏の芦野散歩」名所旧跡巡り」講師 案内ボランティア  
②7月14日「プログラミング体験

- ▼対象 町内在住の方
- ▼定員 12人(申込み多数の場合は抽選となります)
- ▼参加費 3回で700円程度
- ▼締切り 5月26日(水)
- お野菜育て隊  
特設「芦公ファーム」で仲間と一緒に白いトウモロコシやスイカなどの夏野菜を育てます。また、動物の被害に遭わないための「電柵」についても学びます。
- ▼期日 初回は6月18日(金) 午前10時～11時30分
- ▼集合 芦野基幹集落センター
- ▼定員 12人(申込み多数の場合は抽選となります)
- ▼参加費 1,000円程度(苗肥料代など)
- ▼講師 大平和子氏
- ▼その他 2回目以降は不定期開催となります。
- ▼締切り 5月28日(金)
- ▼対象 町内在住の方
- ▼定員 12人(申込み多数の場合は抽選となります)
- ▼参加費 3回で700円程度
- ▼締切り 5月26日(水)
- 那須平成の森でリフレッシュ  
学びの森で2時間ゆったり過ごします。清々しい新緑の森でリフレッシュ、入れたての珈琲を楽しみます。
- ▼日程 6月24日(木)
- ▼時間 午前10時～正午
- ▼場所 那須平成の森
- ▼講師 那須平成の森インタープリターの皆さん
- ▼定員 12人(申込み多数の場合は抽選となります)
- ▼対象 町内在住の方
- ▼参加費 500円
- ▼締切り 5月28日(金)
- ※服装等は後日参加者に通知します。