

各教室・講座で申込み多数の場合には抽選となります

伊王野公民館

申込み・問合せ ☎75-00002

○瞑想（阿字観）体験

阿字観とは真言密教の瞑想法です。姿勢、呼吸を整え、自分を省みます。瞑想で心と体を整えてみませんか。

- ▼期日 (全2回) ①10月19日(火)、②10月26日(火)
- ▼時間 午後7時～8時30分
- ▼場所 伊王野正福寺
- ▼講師 岡田尚友氏(正福寺住職)
- ▼対象 町内在住の成人
- ▼定員 10人
- ▼参加費 無料
- ▼服装 体操のできる服装
- ▼締切り 9月30日(木)

那須公民館

申込み・問合せ ☎72-6564

○ふれあい学級「なかよし」

さまざまな学びをとおして、人生を心豊かにしよう。

- ▼日程・内容・講師(全4回) ①10月7日(木) 「楽しい身の回りの科学」電子レンジのふしぎ」永田三郎氏
- ②10月14日(木) 「わたし色のストール(ストール

染色体体験」鈴木葉子氏

③10月21日(木)

「スマホで簡単！年賀状をつくる」砂川印刷(株)

④10月28日(木)

「お笑い大笑い健康高座(落語・漫談)」田螺踊理氏(ご当地創作落語漫談師)

- ▼時間 午後1時30分～3時30分
- ▼場所 ①③④文化センター、②那須中央中学校
- ▼対象 町内在住の方
- ▼定員 18人
- ▼参加費 1,000円
- ▼締切り 9月22日(水)

○男の健康づくり応援講座

「わかる！身につく！健康力」男性の健康についての正しい知識を持って生活を送ります。あなたの健康づくりを応援します。

▼日時・内容・講師(全3回) ①10月13日(水)午後2時～4時 「運動編」あなたの体力年齢「は？体力測定会」町スポーツ推進委員

②11月18日(木)午後1時30分～3時 「食生活編」元気に過ごすための食生活」町食生活改善推進員会

③12月7日(火) 午後7時～8時30分 「睡眠編」睡眠のプロに聞く「睡眠と免疫力」横山和市郎氏(株)横山リビング

▼場所 ①スポーツセンター、

②③文化センター

▼対象 町内在住の男性

▼定員 18人

▼参加費 無料

▼締切り 9月29日(水)

芦野公民館

申込み・問合せ ☎74-00002

○バレーボール遊び

バレーボールに興味のある方、運動したい方など、気軽に参加ください。気持ちのいい汗を流しましょう。

▼期日(全4回)

①10月7日(木)、②10月14日(木)、③10月21日(木)、④10月28日(木)

▼時間 午後7時30分～9時

▼場所 東陽小学校体育館

▼講師 鈴木一氏

▼対象 町内在住の中学生以上

▼定員 12人

▼参加費 無料

▼締切り 9月24日(金)

○お着物メイク講座

「たんのすの肥やし」となっている和服を洋服に変身させ普段着として楽しみましょう。ミシンを使って簡単にできるチュニックにリメイクします。

▼期日(全3回) ①10月8日(金)、②10月15日(金)、③10月22日(金)

▼時間 午後1時30分～3時30分

▼場所 芦野基幹集落センター

▼講師 白井智子氏

▼対象 町内在住の方

▼定員 8人

▼参加費 2,000円程度(和服の古着・ミシン糸代など)

▼締切り 9月24日(金)

○女性限定講座「なでしこ学級」

楽しさの中に学びのある内容です。自分の視野を広げスキルアップしましょう。

▼期日(全5回)

①10月14日(木)

「UVレジンでアクセサリ作り」

②11月11日(木) 「ボードゲームで脳活」

③12月1日(水) 「お楽しみコンサート」

④1月20日(木) 「こちよい指ヨガ体験」

⑤2月24日(木) 「町議会傍聴／珈琲講座」

▼時間 ①② 午後1時30分～3時 ③ 午前10時～11時30分 ⑤ 午前10時～午後2時

▼場所 ①～④芦野基幹集落センター、⑤那須町役場／那須珈琲カフェ・ラ・デイトンツ

▼対象 町内在住・在勤の女性

▼定員 12人

▼参加費 5回で3,000円程度

▼締切り 10月1日(金)