

# 中央公民館成人講座 受講生募集!

豊かな趣味と仲間づくり、  
生きがいに公民館講座を開催致します。  
沢山の参加をお待ちしています。

## ペーパークイリング講座

日付 6月21日、9月20日、10月18日 金曜日  
時間・定員 10時～13時 (定員8名)  
材料費 850円程度  
持ち物 ウエットティッシュ、眼鏡  
講師 佐伯知美 先生

## メタルエンボッシングアート講座

日付 7月17日、8月21日、9月18日 水曜日  
時間・定員 10時～13時 (定員6名)  
材料費 ~1,500円前後  
持ち物 筆記用具、ウエットティッシュ、眼鏡  
講師 永澤美加 先生

薄い錫のシート  
に凸凹を付けて  
デザインします。

## スクラップブック講座

日付 7月31日、8月27日、9月24日  
時間・定員 10時～13時 (定員8名)  
材料費 ~1,500円程度  
持ち物 写真、はさみ、テープのり  
講師 淡路明美 先生

眠ったままの写真  
を綺麗に飾れる  
ようにしませ  
んか?

## バルーンアレンジ講座

日付 7月25日、8月22日 木曜日  
時間・定員 10時～13時 (定員8名)  
材料費 3,000円前後  
講師 豊川和恵 先生

風船を使ったアレンジ  
メントをします。完成品はそ  
のままギフトすることも  
出来ます。

## ゼンタングル講座 NEW

日付 8月5日、9月9日、10月7日 月曜日  
時間・定員 10時～12時 (定員6名)  
材料費 500円程度  
持ち物 眼鏡  
講師 沢田久美子 先生

”禅” ”タングル(絡まる)”  
という造語。定期的に模様や  
記号を書くことで精神統一や  
瞑想をします。

## レーザークラフト講座 NEW

日付 7月10日、8月28日、9月11日 水曜日  
時間・定員 10時～13時 (定員10名)  
材料費 2,000円程度  
講師 大塚奈美絵 先生  
レーザーを使ったキーホルダー等の小物を作ります。

## 津軽塗講座 ※研ぎ出し体験

日付 7月4日(木)、または9月8日(日)  
※7月と9月は同じ内容となります。  
時間・定員 10時30分～12時 (定員6名)  
材料費 3,130円(作品は後日受渡し)  
持ち物 汚れても良い服装又はエプロン等の着用  
講師 天野琴音 先生

研ぎ出し体験の  
他、漆器の取り  
扱いについての  
講話もあります。

## パステル講座

日付 7月12日、9月13日、10月11日、11月22日、  
12月6日 金曜日  
時間・定員 10時～12時 (定員8名)  
材料費 600円程度  
持ち物 ウエットティッシュ、眼鏡、持っている方はパステル  
講師 佐伯知美 先生

## リボン刺繍講座

日付 7月2日、8月6日、9月3日 火曜日  
時間・定員 10時～13時 (定員10名)  
材料費 1,000円程度  
持ち物 裁縫道具、刺繍枠(持ってる方)  
講師 山口敬子 先生

## プリフラアレンジ講座

日付 7月10日、9月4日、10月9日 水曜日  
時間・定員 18時～20時 (定員8名)  
材料費 ~2,000円程度  
講師 神 幸代 先生  
プリザーブドフラワーを使った作品を作ります。

## 健康ストレッチ講座 ※健康づくりポイント事業対象

日付 8月8・29日、9月5・19日、10月3・17・24日、  
11月7・21日、12月5日 木曜日  
時間・定員 18時15分～19時45分 (定員15名)  
持ち物 運動に適した格好、タオル、ヨガマット  
講師 山本直子 先生

無理なく体を動かし、基礎体力をつけていきましょう!

## タヒチアンダンス講座 ※健康づくりポイント事業対象

日付 7月2・16日、8月6・20日、9月3・17日 火曜日  
時間・定員 18時～19時30分 (定員10名)  
持ち物 タオル、飲み物、服装はTシャツ、レギンス  
※パレオは貸出可能  
講師 天野佳子 先生

初心者歓迎!姿勢づくり、リズムの取り方等基本を学びます。

## 申込み方法

場所: 六ヶ所村立中央公民館(窓口・電話・メールにて受付ます。)

☎0175-72-8173 ☒rks99056@rokkasho.jp →QRコードをご利用下さい→

受講料: 無料 ※材料費は講座ごとに異なります。詳細は上記表をご確認下さい。

対象: 学生以外の成人者

申込締切: 令和6年6月17日(月) ※空きがあれば随時申し込み可能です。気軽に問い合わせ下さい。

注意: 申し込み後のキャンセルやお休みする場合、必ず連絡をお願いします。講座によっては材料費を徴収する場合があります。

