令和8年度後期　須加公民館講座のご案内

後期は、全４講座の開催を予定しています。皆さんの参加をお待ちしています。

募集期間　（後期）　　１０月２０日（火）～

1	そば打ち講座		全２回	講師	成田幸夫　先生
日程 内容	12/15（火）	午前10時～12時	そば打ちを体験しよう（試食）		
		午後　1時～ 3時	年越しそばを打とう		
会場：調理実習室		募集１２名程度	費用：２０００円（2回分）		
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用空き箱、空ペットボトル（600ml位のもの）				

2	笑いヨガ講座	全３回	講師	安田良美　先生
日程	12/22（火）	1/28（木）	2/24（水）	募集：１５人
内容	笑いヨガ（笑いと呼吸法で楽しみながら健康づくり　脳もすっきり！）			
時間	午後10時00分～12時00分	会場：ホール	費用：無料	
持ち物	タオル、飲み物			

3	骨盤ととのえ体操講座	全２回	講師	野口彩子　先生
日程 内容	1/13（水）	2/26（金）		
	からだの中心である骨盤を整える体操で健康な体づくり　（からだすっきり！）			
時間	午後1時30分～3時30分	会場：ホール	費用：無料	
持ち物	運動ができる服装、ヨガマット（床に敷いてもよいバスタオルでも可）、タオル、飲み物			

4	味噌づくり講座	全１回	講師	竹井直次　先生
内容	味噌づくり（1kgか2kg）　（味噌の手作りに挑戦しよう！）			
日程	1/22（金）	募集：15人程度		
時間	午前9時30分～１１時30分	会場：調理実習室	費用：1kgあたり1800円	
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、マスク、ﾌﾟﾗｽﾁｯｸ容器（７～10ℓ）、厚手のビニル袋10ℓ			

講座への参加申し込みについて（注意とお願い）

１　参加してみたい講座がありましたら公民館にお出でいただくか、電話でお申し込みください。
２　募集は、１０月２０日からです。申し込みの締め切りは講座によって異なりますのでご注意ください。
３　費用・材料費については、当日集金といたします。なお、予め材料を購入した場合は途中でキャンセルされた場合や当日欠席された場合でも費用を負担していただく場合がありますので、ご承知おきください。