

市民セミナー 受講生募集

回	テーマ	日時	内容	講師	定員	受講料
1	♪軽音楽とクラシックコンサート♪	10月26日(水) 午後1時30分～3時	ピアノやチェロなどの生演奏を聴きます	佐々木大輔さん ほか	50人 (先着順)	無料
2	郷土を知ろう! 《行田の歴史》	11月2日(水) 午後1時30分～3時	行田市の歴史を分かりやすく学びます	郷土博物館 学芸員		
3	～ ^{ひざ} 膝の痛みの解消法と 腰痛・肩こり体操～	11月9日(水) 午後1時30分～3時	腰痛・肩こり体操など、体を動かします	理学療法士		
4	【放射線と放射能】	11月16日(水) 午後1時30分～3時	放射線の人体への影響などを学びます	放射線技師		
5	～ストレッチ体操～	11月25日(金) 午後1時30分～3時	ストレッチ体操により健康増進を図ります	山崎尚子さん		
6	防災に強いまちづくり	11月30日(水) 午後1時30分～3時	わが家でできる防災対策や自主防災の組織づくりなどを学びます	防災安全課職員		

実用講座 受講生募集

回	講座名	日時	内容	講師	定員	受講料
1	～親子体操～	10月5日・19日、11月2日・ 16日の各水曜日(全4回) 午前10時～11時30分	親子で楽しみながら体操し、コミュニケーショ ^ン を深めましょう	西鷹直美さん	15組 (先着順)	無料
2	～ストレッチ 体操～	10月12日～11月16日(11月2 日を除く)の毎週水曜日(全5回) 午後1時30分～3時	体と呼吸を上手に使い、柔軟性を高め、体の健康を促進させましょう	石川早苗さん	20人 (先着順)	
3	デジカメで ビデオ映像を 作りましょう	10月27日、11月10日・17日・ 24日、12月8日の各木曜日(全5 回) 午後1時30分～3時30分	デジタルカメラでも動画が映せませ ^ず デジカメの撮影方法やパソコンでの 編集方法を学びましょう	西野純一郎さん	20人 (先着順)	
4	《クレイクラフト》	11月1日・15日・29日の各火曜 日(全3回) 午前9時30分～11時30分	特殊な粘土を使い、すてきなオリジナル 作品を作りましょう	田中美恵子さん	15人 (先着順)	1,500円 (教材費)

※第1回の対象は幼児と保護者のみ ※申し込み用紙の配布は1講座につき1人1枚

「市民セミナー」「実用講座」ともに

▶場所 中央公民館(「みらい」内)

▶申し込み 9月21日(水)午前8時30分から同館(定員に満たなかった場合に限り、午前10時から電話でも受け付けます)
※代理受け付け可

▶問い合わせ 同館 ☎556-2649



- ▼日時 10月1日(土)午前10時30分～午後1時30分
- ▼場所 V・V・Aぎょうだ調理室
- ▼内容 「おうちで素敵に!おもてなしイタリアンコース」をテーマに、豚肉の肉巻き、きのこパブリカのヨーグルトマリネ、紅茶のティラミスを作ります。
- ▼対象 市内在住、在勤の男性の方
- ▼定員 25人(先着順)
- ▼参加費 500円
- ▼持ち物 三角巾、エプロン、上履き
- ▼講師 森永乳業キッチンスタッフ
- ▼申し込み・問い合わせ 9月1日(木)～23日(金)に直接または電話でV・V・Aぎょうだ ☎556-9301
- ※保育(2歳以上の未就学児)の申し込みは9月9日(金)まで

男の料理教室
簡単レシピで本格的な味を