

ステップアップ講座 2024

1 回 講座

受講生募集!!

ステップアップ講座（1回講座）を開催します！
ぜひ、ご参加ください！

募集講座は裏面をご覧ください

募集対象

菊川市内在住で中学生を除く15歳以上の方

会場

菊川市中央公民館（菊川市下平川 6225）

申込方法

右記二次元コードより電子申請

または

菊川市教育委員会 社会教育課まで

☎ 0537-73-1114

（平日 8:30 ~ 17:00）



電子申請は
こちらから



花のルームアクセサリー

参加料

300円（No. ② 初心者のためのキャッシュレス講座は除く）

締め切り

2024年

8月16日(金) 17時まで



かざりまきずし

ティンブルアート



※写真はイメージです

お問い合わせ

- 講座の日程・会場は諸事情により変更する場合があります。
- 申込人数により、抽選または休講になる場合があります。
- 当落結果連絡は9月上旬頃、ご自宅あてに結果を送付します。
- 申込後、キャンセルされる方は8月30日(金) 17時までにお知らせください。

託児について



申込No. ⑥ アロマセラピーとNo. ⑦ マットピラティスのみ託児を設けます。
ただし、1歳～3歳（R6年10月1日時点）の子どもに限ります。決定した場合は
託児料 500円をお支払いいただきます。

お問い合わせ

菊川市教育委員会 社会教育課（中央公民館内）

〒437-1514 菊川市下平川 6225 平日 8:15 ~ 17:00 ☎0537-73-1114 FAX0537-73-6863

ステップアップ講座 2024

① 講座

申込 No	講座名	日程	時間	定員	教材費金額	持ち物
1	エコな絵の具で描く ディンプルアート <small>講師 小倉 ひさみ</small>	9/19 木	13:30 ~ 15:30	10	1,200 円	・アームバンド (あれば) ・エプロン
		塗絵感覚でスタンドグラスのようなキラキラ透明感のある作品を作りましょう。※アルコールアレルギーのある方は参加をお控えください。(絵の具に含まれている為)				
2	初心者のための キャッシュレス講座 <small>講師 金融広報委員会 藤田 すづ枝</small>	9/25 水	14:00 ~ 15:30	30	無	・筆記用具
		「キャッシュレス決済」の仕組みや注意点について学び、自分に合った方法を見つけましょう!!				
3	花のルームアクセ サリーを作ろう <small>講師 高木 美重子</small>	10/8 火	10:00 ~ 11:30	8	2,000 円~2,500 円 (入荷状況によります)	・ピンセット ・ワイヤーカッター またはニッパー (針金を切ります) ・ハサミ
		アートフラワー、プリザーブドフラワー、ドライフラワーを組み合わせて作品を作ります。あなたのお部屋をお気に入りの花でグレードアップさせませんか?				
4	リラックスヨガ <small>講師 沼野 恭子</small>	10/15 火	19:30 ~ 21:00	20	無	・ヨガマットもしくは 大きなバスタオル ・飲み物(お茶か水) ・長めのタオル ・動きやすい服装
		ゆっくりとした動作と呼吸で心と身体を整えましょう。 ※裸足もしくは五本指ソックスで行います。(ストッキング不可)				
5	筋膜ストレッチ <small>講師 二俣 祐子</small>	11/2 土	10:00 ~ 11:30	15	無	・ヨガマット ・飲み物 ・タオル ・動きやすい服装 (デニム不可)
		呼吸とあわせて筋膜を動かします。ボディラインの変化や、腰痛や肩こりの改善も期待できます。				
6	アロマセラピー <small>講師 小林 裕美</small> 託児	11/5 火	13:30 ~ 15:00	10	100 円 (エッセンシャルオイル代)	・洗面器 ・バスタオル
		~香りのスチームドームで気分すっきり~ 五感を刺激しながらアロマ流アンチエイジングを楽しみましょう♪				
7	マットピラティス <small>講師 井柳 安耶子</small> 託児	11/13 水	9:30 ~ 11:00	20	無	・ヨガマット ・飲み物 ・タオル ・動きやすい服装
		弱くなりやすい腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかに、のびのびと全身を動かしましょう。				
8	飾り巻き寿司を 作ろう♪ <small>講師 ゆ〜こ (落合 裕子)</small>	11/29 金	10:00 ~ 12:00	10	1,700 円	・エプロン・ラップ ・筆記用具・飲み物 ・保冷バッグ・保冷剤 ・お持ち帰り容器 (おにぎり4個入る大きさ)
		楽しい!可愛い!美味しい♪カラフルな七宝柄の飾り巻き寿司を作ります。手順を覚えてご家庭でも作ってみましょう♪				
9	和の所作を学ぼう <small>講師 井上 久美子</small>	12/11 水	13:30 ~ 15:00	10	500 円	・靴下(白) ・懐紙(お持ちの方のみ) ・箸1膳
		意外と知らない和のマナー。和の所作を学び、一服の至福を味わいましょう。正座が難しい方、椅子が必要な方はお申し出ください。				
10	お正月用生け花 <small>講師 池坊 山下 悦子</small>	12/25 水	13:30 ~ 15:00	8	3,000 円程度 (花代)	・花器・剣山 ・花切り鋏・雑巾 ・新聞紙・ゴミ袋 ・筆記用具
		生け花を飾り、新しい年を迎えましょう。経験は問いません。どなたでも参加できます。花器等をお持ちでない方はお貸しいたします。				