

【10月・11月 開講 短期講座のご案内】

①「瞑想のためのヨガ 教室」

利用者会会員限定

- ・講師 : 植原 瑞恵 先生
- ・日時 : 10/3・10/10・10/17 (金) 19時～20時・・・3回
- ・開催場所 : 和室
- ・募集人数 : 10名
- ・募集期間 : 8/12(火)～8/29 (金)
- ・受講料 : 300円
- ・持ち物 : ヨガマット・飲み物

・ヨガで体を整え、瞑想で心をリラックスし、ストレスや不安を軽減 ★☆☆●
雑念を払い、心を静め、自分自身と向き合い心の底からリラックスしましょう。

②「作詞 講座」

利用者会会員限定

- ・講師 : 森谷 貴晴 先生
- ・日時 : 10/1・10/8・10/15・10/22・10/29 (水) 19時～20時・・・5回
- ・開催場所 : 音楽室
- ・募集人数 : 10名
- ・募集期間 : 8/12(火)～8/29 (金)
- ・受講料 : 500円
- ・持ち物 : ①ノートパソコン(奨励) ②イヤホン(奨励PCを持込む方) ③筆記用具
④ノート ⑤わくわくする気持ち

▼こんな方にオススメ！

- ・作詞を0から学びたい
- ・作曲はできるけど作詞だけうまくいかない
- ・新しい趣味を見つけない
- ・何が分からないのかが分からない

▼カリキュラムの目的

- ・作詞の一步を踏み出す
- ・作詞を書くためのプロセスを習得

▼カリキュラム

- ①自己紹介、カリキュラムの説明など ②有形&無形リストの確認、組合せの意外性など
- ③シチュエーション作り、Ifの世界、作詞など、④作詞の続き ⑤作詞の続き、お披露目会

③「やさしいストレッチ ヨガ 教室」

利用者会会員限定

- ・講師 : 村上 雅美 先生
- ・日時 : 11/7・11/14・11/21 (金) 19時～20時・・・3回
- ・開催場所 : 講習室
- ・募集人数 : 15名(講習室)
- ・募集期間 : 8/12(火)～8/29 (金)
- ・受講料 : 300円
- ・持ち物 : ヨガマット・飲み物

・やさしいストレッチで柔軟性を高め、ヨガで体を整えます。
これからヨガを始めたい方など、どなたでも安心して受講できます。

④「和菓子❖ ねりきり 教室」

利用者会会員限定

- ・講師 : 黒谷 のり子 先生
- ・日時 : 11/6・11/13・11/20(木) 18時30分～20時30分・・・3回
- ・開催場所 : 料理室
- ・募集人数 : 15名(講習室)
- ・募集期間 : 8/12(火)～8/29(金)
- ・受講料 : 2,000円
- ・持ち物 : エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具

- ・「練きりあん」を使った上品な甘み、見た目の美しさが魅力の上生菓子です。
先生の優しい指導のもと、普段味わえないお菓子作りを楽しみましょう。

⑤「辛くて旨い curry 教室」

リングジョイとの共催

- ・講師 : 高橋 明子 先生
- ・日時 : ①10/29 ②11/12(水) 18時30分～20時30分・・・2回
- ・開催場所 : 料理室
- ・募集人数 : 10名 (リングジョイ6名 合計16名)
- ・内容
 - ①グリーンカレー 辛さレベル★★★★☆
 - ②スパイスから作るチキンカレー(北インドチキンカレー) 辛さレベル★★★★☆
- ・募集期間 : 8/12(火)～8/29(金)
- ・受講料 : 500円
- ・持ち物 : エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具
- ・昨年好評だったカレー教室を再び開講します。残念ながら昨年受講出来なかった方、カレーが大好きな方など、お待ちしております。

※リングジョイとの共催講座です。

上記講座の受講料は、開催日初日、青少年ホーム窓口でお支払いをお願い致します。

初日の開催時間前に余裕を持ってお越しください。

(当日は混みあいますので、お釣りの無い様、お願い致します。)

なお、先生の都合や悪天候などで予定が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小山市勤労青少年ホーム