

上遠野公民館 ☎89-2059 〒972-0161 遠野町上遠野字堀切1-1		申込期限：9月6日(金) (消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
気軽に挑戦！ マラソン教室	本格的にマラソンに挑戦したい人にも、体力づくりのためジョギングを始めた人にも役立つ初心者向けのマラソン教室です。	11月～2月 第1・3水曜日 9:30～11:30	6	成人	20名	保険料 負担あります	小山内孝光
上遠野城の散策	上遠野城の跡地を所々で説明を受けながら登ります。散策しながら、城跡の歴史に思いを巡らせてみませんか。※荒天時は12/13(金)へ延期となります。	12月5日 木曜日 10:00～12:00	1	成人	20名	300円 (保険料)	専門講師

入遠野公民館 ☎89-2059 〒972-0251 遠野町入遠野字前田38-1		申込期限：9月6日(金)(消印有効)					
(上遠野公民館)		※申込ハガキの郵送先は「〒972-0161 遠野町上遠野字堀切1-1 上遠野公民館」となります。					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
伝統の遠野和紙体験	紙の原料となる楮(こうぞ)の刈取から一連の工程を通して和紙を作り、作品を仕上げながら、遠野地区に伝わる「遠野和紙」作りを体験します。 ※屋外で作業する講座日では、雨天時は順延になる場合があります。	10/25(金)・11/8(金) 12/6(金)・1/17(金) 2/7(金)・3/6(金) 13:30～15:30	6	成人	16名	教材費等 負担あります	専門講師

内郷公民館 ☎26-2974 〒973-8403 内郷綴町榎下40-1		申込期限：9月6日(金) (消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
内郷すまいるキッズ☆	五感を使って楽しく音楽に親しむリトミックや、手遊び、絵本の読み聞かせなどを通して、親子のスキンシップを図ります。	10月～2月 第2・4水曜日 10:00～11:30	8	1歳児と 保護者	12組	教材費等 負担あります	渡部裕美子
健康 スポーツ吹矢教室	スポーツ吹矢は、胸式・腹式の両方の呼吸法で呼吸にかかわるすべての筋肉を活用し、副交感神経を活性化に働かせ、ストレス解消や免疫力を高める効果が期待できるとされています。是非この機会に楽しみながら健康な体づくりにチャレンジしてみませんか。	10/11(金)・10/25(金) 11/8(金)・11/22(金) 12/13(金)・12/20(金) 10:00～12:00	6	成人	15名	教材費 負担あります	藤井 宏英 (上級公認 指導員)
パステルアート教室	パステルを粉状に削って、指先でくるくると描くアートです。絵が苦手でも大丈夫。カラフルで温かみのある素敵な絵を描いてみませんか。	10月～2月 第3水曜日 13:30～15:30	5	成人	12名	教材費 負担あります	川島 美穂
ハートフライズ エクササイズ教室	ワルツ、ルンバ、サンバ等の社交ダンスのステップを基本にしながら、大勢で楽しむエクササイズです。歌謡曲等の音楽に合わせてステップを踏み、足・腰を鍛えましょう。	10月～12月 第1・3水曜日 10:00～11:30	6	成人	20名	無 料	鈴木 健一

好間公民館 ☎36-2050 〒970-1152 好間町中好間字中川原29-1		申込期限：9月6日(金) (消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
「落語三昧」 ～滑稽噺、廓噺、人情噺～	笑ったり、泣いたり、感動したりと、いろんな要素が詰まっている落語。そんな落語の魅力を、滑稽噺(こっけいばなし)、廓噺(くるわばなし)、人情噺(にんじょうばなし)の3つのスタイルに焦点をあてておくりします。	10/28(月) 11/25(月) 12/23(月) 10:00～11:30	3	成人	50名	無 料	山椒家小粒
からだ 身体も脳も いきいき楽級	誰にでもできる「ゆる体操」や「骨盤のゆりかご体操」などで、身体と脳をリフレッシュしましょう。また、チェアエクササイズ、脳トレコグニサイズ、ニュースポーツなどにも挑戦する楽級です。	10/8(火)・10/29(火) 11/12(火)・11/26(火) 12/10(火)・12/24(火) 1/7(火)・1/28(火) 13:30～15:00	8	60歳 以上	30名	保険料 負担あります	七海多美子
ちびっこ学級 (後 期)	楽器の演奏やリズム遊び、簡単な工作など、様々な行事を通して、親子でふれあひながら子育てを楽しむ講座です。	10月～2月 第2・4火曜日 10:00～11:30	7	2歳～ 未就園児 と保護者	12組	1,200円 (教材費等)	渡部裕美子
好間バレエ エクササイズ教室	バレエの動きを取り入れた、座りながらのストレッチ運動です。体幹機能の向上を図りながら、美しい姿勢を目指します。	10月～12月 第1・4木曜日 10:00～11:30	5	成人	12名	保険料 負担あります	睦 みどり