

ラフターヨガ

対象 一般 (定員) 10名
会場 南加茂台公民館
日時 9月1日・15日 10月6日・20日
(各金曜日 全4回) 13:30~15:00
講師 防老ラフターヨガリーダー
岩淵 恵美子氏
費用 無料

笑いとおしゃべりで無理なく健康増進。
0歳から120歳までどなたでも出来ます。
ストレスの軽減、血圧が良くなり脳が活性化、血糖値の低下そして免疫力をアップ!

はじめてのオカリナ

対象 一般 (定員) 8名
会場 加茂文化センター
日時 9月8日・22日・29日
(各金曜日 全3回) 10:00~11:30
講師 オカリナ講師
小曳 昌子氏
費用 無料

心がほっとするオカリナの音色を楽しみませんか。
初心者の方、大歓迎です。
※オカリナをお持ちでない方は、公民館へご相談ください。

ヒップホップダンス体験講座

対象 一般 (定員) 10名
会場 加茂文化センター
日時 10月12日・19日・26日
(各木曜日 全3回) 10:15~11:30
講師 加茂公民館サークル
FLAPPERS
費用 無料

初めての方でも楽しく踊れるヒップホップダンスの体験です。
小さなお子様連れでもOKなので気軽にご参加ください。
3回の受講で1曲マスターしてみませんか。

HOW TO デジカメ (中級編)

対象 一般 (定員) 20名
会場 加茂文化センター
日時 ①9月1日 ②9月15日
③9月29日 ④10月13日
⑤10月27日
(各金曜日 全5回)
①③⑤【講義】13:00~15:00
②④【現地】13:00~16:30
講師 ニコンレクシ講師・林写真館
林 直氏
費用 材料費 一括 2,500円

今年もデジカメの基本操作をマスターしておられる方を対象としています。
スナップや風景など、それぞれの撮影シーンに応じたノウハウを学んで、レベルアップを図ります。

川柳入門

対象 一般 (定員) 12名
会場 加茂文化センター
日時 9月26日(火) 10月13日(金)
10月27日(金) 11月7日(火)
11月28日(火)
(全5回) 13:30~15:30
講師 川柳家なら
原会長 宇賀 史郎氏
費用 無料

川柳、作ってみませんか。
鉛筆と紙さえあれば、どなたでも作れます。
難しく考えず、お気軽にご参加ください。
一案しほは讀ひねって五七五ー

たのしいエアロ体験講座

対象 女性 (定員) 10名
会場 加茂文化センター
日時 9月2日・16日
(各土曜日 全2回) 9:30~12:00
講師 江崎 照子氏
費用 無料

ウォーミングアップからクールダウンまでしっかり丁寧します。
やさしいエアロビクスと一緒に汗を流しましょう。

焼製LIFE

対象 一般 (定員) 16名
会場 当尾の御会館
日時 9月30日 10月14日・28日
11月4日
(各土曜日 全4回) 12:30~17:00
講師 仲谷 秀雄氏
費用 材料費 一括 3,000円

第1回 焼製の手順と用具のお話・チーズ、たろあん、アーモンドの焼製
第2回 ちょっと手慣れかけて、イカと豆腐の焼製
第3回 いよいよローズハムづくり
第4回 ミニ演奏を聞きながら、常設加工ローズハム完成

正月の寄せ植え

対象 一般 (定員) 20名
会場 南加茂台公民館
日時 12月15日(金曜日) 14:00~16:00
講師 杉本園芸 草嶋 孝行氏
費用 材料費 2,800円

おしゃれなかわいい寄せ植えでお正月の玄関に福を呼びましょう。

和菓子づくり入門

対象 一般 (定員) 16名
会場 加茂文化センター
日時 9月7日・28日
(各木曜日 全2回) 13:30~16:30
講師 小間安老舗
畑山 直紀氏
費用 材料費 一括 1,400円

木津川市の老舗に学ぶ和菓子作り。
みんなで楽しく和菓子を作ってみませんか。

ベトナム料理教室

対象 一般 (定員) 15名
会場 南加茂台公民館
日時 10月3日・17日・31日
(各火曜日 全3回) 10:00~13:00
講師 料理教室NamBo(ナンボー)
主宰 高谷 亞由氏
費用 材料費 一括 3,500円

ベトナムへ何回も足を運び、本場の味を日本の食卓へ伝えている料理研究家の高谷氏に野菜たっぷりヘルシー、しかもご家庭で簡単に作れるベトナム料理を指導いただけます。
調理後は試食します。

ミニ門松づくり

対象 一般 (定員) 20名
会場 南加茂台公民館
日時 12月19日(火曜日) 14:00~16:00
講師 竹工房 游
費用 材料費 500円

玄関や休みの間に飾れるミニ門松。
手慣れた価格で簡単に作れます。

木津川沿川 『歴史探訪』

対象 一般 (定員) 20名
会場 加茂文化センター・現地
日時 ①10月12日 ②10月26日 ③11月2日
④11月16日 (各木曜日 全4回)
①③【講義】13:30~15:30
②④【現地】9:00~14:00(予定)
講師 南本 光男氏
費用 資料代 一括 400円
※交通費・入山拝観料等別途

南山麓村・笠置町の自然や歴史に触れ、学び散策しましょう。
※現地は各自、昼食をご用意下さい。
※雨天時は日程を変更することがあります。

そば打ち体験しよう

対象 一般 (定員) 12名
会場 瓶原公民館
日時 11月10日・24日(各金曜日 全2回 2部制)
9:30~10:30 10:30~11:30
※2グループに分けて実施します。
講師 瓶原まちづくり協議会
費用 材料費 一括 1,400円

美味しいそば打ち体験をしましょう。
今年も蕎麦にも挑戦します。
打ち立てのそばをその場でいただきます。

しめ飾りをつくろう

対象 一般 (定員) 20名
会場 南加茂台公民館
日時 12月20日(水曜日) 14:00~16:00
講師 中井 康夫氏 行澤 好夫氏
費用 材料費 500円

地元で取れた薪わらを使って、しめ飾りをつくります。
新しい年が笑顔多い年であることを願い、手づくりのしめ飾りを持って新年を迎えましょう。

お菓子作り

対象 一般 (定員) 20名
会場 木津保健センター
日時 9月12日(火曜日)
13:30~15:30
講師 植田英盛堂
植田 耕爾氏
費用 材料費 1,000円

家庭でできる季節の和菓子作りをチャレンジしてみませんか。

はじめての韓国語

対象 一般 (定員) 15名
会場 東部交流会館
日時 9月13日・27日 10月4日・18日
11月1日・15日
(水曜日 全6回) 19:00~20:30
講師 南 延秀(ナム・ジョンズ)氏
費用 材料費 一括 1,000円

最近よく耳にする韓国語。何を言っているか理解できれば楽しいと思いませんか。
日常生活や旅行で役立つ簡単な会話から学びませんか。

はじめてのフィットネス

対象 一般 (定員) 15名
会場 東部交流会館
日時 10月3日・17日
11月7日・21日
(火曜日 全4回) 10:00~12:00
講師 姜 京希氏
費用 無料

脂肪燃焼・姿勢・骨格矯正レッスン
音楽に合わせて、ストレッチ→簡単なエアロのステップ→骨格・筋骨・骨盤 3つの骨を運動させた動きを取り入れ骨格全体の調整を行います。
フィットネスの楽しさを体験してください。

アメリカンフラワー

対象 一般 (定員) 10名
会場 東部交流会館
日時 10月4日・18日
11月1日・15日
(水曜日 全4回) 13:30~15:30
講師 西田 衣代氏
費用 材料費 一括 6,000円

ワイヤーと液体樹脂から作るアメリカンフラワー。
クリスタルな輝きを持つアメリカンフラワーのかわいらしいリースを作ってみませんか。

甲州流いけばな教室

対象 一般 (定員) 10名
会場 東部交流会館
日時 10月1日・15日 11月5日・19日
12月3日・17日
(日曜日 全6回) 13:30~15:30
講師 宮本 哲生氏
費用 資料代 一括 500円
(別途、材料費がかかります)

忙しい日常からちょっと離れ、お花を生けて、落ち着いた時間を過ごしませんか。
お花を通して季節を感じますよ。12月にはお正月用のお花もお届けします。

白濁術入門

対象 一般 (定員) 20名
会場 東部交流会館
日時 11月10日・17日・24日
12月1日
(金曜日 全4回) 13:30~15:00
講師 佐々木 則子氏
費用 無料

白濁術は治療術・健康体操です。
楽しく身体を動かして、免疫力を上げて若さ・健康を保ちませんか。

ガラスアート&シルエットアート

対象 一般 (定員) 10名
会場 東部交流会館
日時 11月16日(木曜日)
13:30~16:30
講師 木下 澄子氏
費用 材料費 2,500円

「光と色のガラスアート」と「光と影のシルエットアート」を一緒に楽しみ、生活にアートを取り入れてみませんか。

生徒が教えるパソコン教室

対象 一般 (定員) 35名
会場 木津高等学校
日時 12月12日(火)・13日(水)・14日(木)
(全3回) 13:30~16:00
講師 木津高等学校 情報企画科 生徒
費用 資料代 一括 100円

パソコン初心者の方を対象に、木津高校情報企画科の3年生が日頃の学習の成果を生かし、マンツーマンで基礎から指導します。

女性のための運動づくりスタート教室 (全3回)

対象 一般(女性) (定員) 20名 (費用) 資料代 一括 500円 (別途、材料費がかかります)

① 体操教室	② ウォーキング	③ 料理教室
会場 東部交流会館 日時 11月30日(木曜日) 13:00~15:30	会場 東部交流会館 日時 12月7日(木曜日) 13:00~15:30	会場 東部交流会館 日時 1月24日(水曜日) 13:00~15:30
講師 木津川市スポーツ推進委員	講師 木津川市スポーツ推進委員	講師 木津川市食生活改善推進員協議会 木津支部

女性のための講座として、健康的な体作りをテーマに、運動や減塩味噌作りをする3日間の魅力ある講座はいかがですか。
仲間と一緒に身体を動かしてより健康な生活をスタートさせてみませんか。