

# 宮崎公民館講座

お申込は ☎ 69-5123

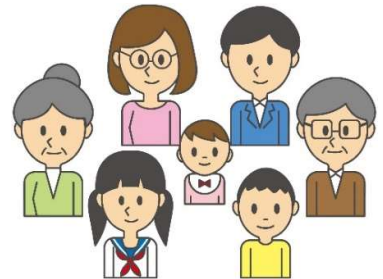
## ① カラーセラピー～色のちからで心を軽く～ **全3回講座** 【定員10名】 申込順

- 【開催日】 9月26日(金)・10月10日(金)・24日(金) 10:00～12:00  
 【場所】 宮崎公民館 創作研修室  
 【内容】 日々の暮らしに彩りとデザインを♪地元密着、加美町出身の講師が暮らしを彩るお手伝いをします  
 【講師】 KAZUMi LiFE DESiGN 藤原 かずみ 氏  
 【持ちもの】 筆記用具・ウェットティッシュ・ステックのり  
 【参加費】 300円 (材料代)



## ② 今日から使える～大人のためのお金の講座～ 【定員15名】 申込順

- 【開催日】 10月9日(木曜日) 10:00～11:30  
 【内容】 老後資金、教育資金、資産形成……今からできる資産の備え方。なんとなく不安…をすっきり解決！聞いて安心、お金の基本講座  
 【講師】 ソニー生命保険株式会社 猪股 雅敬 氏  
 【場所】 宮崎公民館 創作研修室  
 【参加費】 無料



## ③ ココロときめくワイヤーアート 【定員15名】 申込順

- 【開催日】 10月15日(水曜日) 9:30～12:00  
 【内容】 ワイヤーをくるくる曲げて自分だけのかわいい雑貨を作ってみませんか？  
 【講師】 小松 さと子 氏  
 【参加費】 1,000円(材料代)  
 【場所】 宮崎公民館 創作研修室  
 【持ちもの】 ペンチ・はさみ

## ④ トレッキング教室「晩秋の宮城オルレ村田ショートコースを歩く」 【定員20名】 申込順

- 【開催日】 10月31日(金) 8:30～17:00(予定) 〈8:20 宮崎公民館集合〉  
 【行程】 宮崎公民館発→ 道の駅 村田物産交流センター→ 龍島院→ 白鳥神社  
 → 願勝寺→ 昼食→ 蔵王連峰(車窓から)→ 宮崎公民館着  
 【内容】 みやぎの小京都と呼ばれている村田町の歴史に触れながら蔵のある街並みを歩きます。また期間限定で開催される「洋らん展」を見学します  
 【参加費】 100円 (保険代、資料代)  
 【持ちもの】 動きやすい服装、履きなれた靴、タオル、雨具、飲み物、昼食代(別途)  
 【参加条件】 3kmのウォーキングができる体力のある方

移動研修



## ⑤ 歴史ロマン紀行～縄文ロマンと自然を楽しむ散歩道～【定員 20 名】申込順 **移動研修**

- 【開催日】 11月11日(火曜日) 9:00～16:30(予定) 〈8:50 宮崎公民館集合〉
- 【内容】 縄文の古から続く松島原風景を肌で感じながらの歴史ウォーキング  
はるかな昔とつながる風景をゆっくり歩いて感じてみませんか？
- 【行程】 宮崎公民館→稲ヶ崎公園(東松島市)→あおみな(昼食)→さとはま縄文の里史跡公園
- 【講師】 後藤 荘悦 氏
- 【参加費】 200 円 (資料代、保険代)
- 【その他】 3 kmのウォーキングができる体力のある方
- 【持ちもの】 飲み物、雨具、動きやすい服装、運動靴、タオル、昼食代(別途)



## ⑥ カラダ整うピラティス 【定員 15 名】 申込順 **全 3 回講座**

- 【開催日】 11月13日・20日・27日 各(木曜日) 10:00～11:00
- 【内容】 スポーツを始めたい方、姿勢、腰痛や肩こりを改善したい方などピラティス初心者の方やどんな年代の方も楽しめるエクササイズです。気軽に始めてみませんか？
- 【講師】 Re:Pila 千田 佳代 氏
- 【場所】 宮崎公民館 創作研修室
- 【参加費】 100 円(保険代)
- 【持ちもの】 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット

## ⑦ 和の心で結ぶ～松飾り作りワークショップ～ 【定員 10 名】 申込順

- 【開催日】 12月5日(金曜日) 10:00～11:30
- 【内容】 お正月を祝うために飾る縁起物を手作りで作ってみませんか？
- 【講師】 池田 胞夫 氏
- 【場所】 宮崎公民館 創作研修室
- 【参加費】 500 円(材料代)
- 【持ちもの】 剪定ばさみ



## 申込方法 how to apply

講座の受付は 9 月 8 日(月曜日) 8:30 から、下記の電話番号までお申し込みください。

宮崎公民館 69-5123 (受付時間: 平日午前 8 時 30 分～午後 5 時)

※電話受付の際に氏名・性別・年齢・住所・電話番号をお伺いし、受付完了となります。受付後の案内文書はお送りしませんのでご了承ください。※講座の様子を写真で記録します。写真は町の広報等で使用する場合がありますのであらかじめご了承ください。※参加費は全講座当日(初回)に集金します。  
※保険をかける関係上、2日前キャンセルの場合参加費をいただきます。