

① アイヌ刺繍教室～カパラミプ編(切り伏せ)～【定員10名】申込順

【開催日】 2月 4日・18日・25日(各水曜日) 9:30～11:30 全3回講座

【場所】 宮崎公民館 創作研修室

【内容】 針と糸でつなぐ紋様と心。カパラミプとはアイヌ刺繍の代表的な紋様のひとつです。

切り伏せは布の弱いところを刺繍で守ってあげること。

悪いものが入り込まないように、元気ですごせますようにと

願いをこめて一針一針刺していく模様です。

【講師】 松崎 真枝 氏

【参加費】 1,500円(材料代)

【持ち物】 裁縫用具、裁ちばさみ、チャコペン、定規、飲み物



② みそ仕込み入門【定員10名】申込順

【開催日】 2月10日(火) 10:00～12:00

【内容】 手作り味噌は手間と時間がかかりますが、その分、風味豊かな味わいを楽しめます。

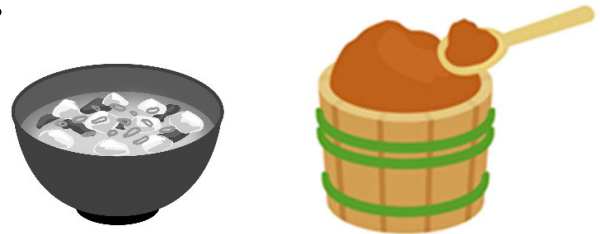
当日仕込んだ味噌はお持ち帰りできます。

【講師】 伊藤 優子 氏

【場所】 宮崎福祉センター栄養指導室

【参加費】 2,000円(容器、材料代)

【持ち物】 三角巾、エプロン



③ 歴史講座～縄文時代から続く蛇神信仰～【定員50名】申込順

【開催日】 3月 3日(火) 10:00～12:00

【内容】 土器、石器の技術、集落構造、祭祀、自然観など資料をもちいて、縄文文化がのちの日本文化へ与えた影響について考察します。

【講師】 後藤 荘悦 氏

【場所】 宮崎公民館 創作研修室

【参加費】 300円(資料代)



④ 冬でも元気に！健康体操 全2回【定員 15名】申込順

【開催日】 3月 10日・17日(各火曜日) 10:00～11:30

【内容】 冬はどうしても体を動かす機会が減りがち…。筋力の低下や転倒の心配も増える季節です。そんなときこそ身体の負担が少なく無理なく取り組める運動をしてみませんか？
毎日をもっと楽にもっと元気に。ぜひご参加ください！

【場所】 宮崎公民館 創作研修室

【講師】 790健康教室 代表 朝川 忠俊 氏

【参加費】 460 円（2回分。保険代、資料代ほか）

保険をかける関係上、欠席の際は前日の午前中までにご連絡願います。

【持ち物】 運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、



⑤ 今日から使える～お金のための講座～【定員 20名】申込順

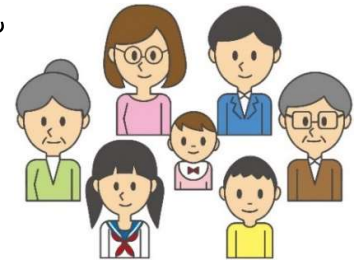
【開催日】 3月11日(水)10:00～11:30

【内容】 「今さら聞けない…」を気軽に解決！NISA ってそもそも何？
そんな方も聞いただけ、質問するだけ、まったく知識がなくても安心してご参加いただけます。

【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



申込方法 how to apply

受付は1月7日(水曜日) 8:30 から、下記の電話番号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。写真は町の広報等を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。

※当日の天候や交通状況などでやむを得ない事情により内容が変更となる場合があります。

※参加費はおつりのないように持参いただきますようご協力をお願いします。