

平成28年度上戸野地域センター主催講座のご案内

講座	内容	日時	対象
木彫	木のぬくもりを楽しむ	毎月第1・3木曜日	一般
クラフト	クラフトでバッグ、小物づくり	毎月第1・3土曜日	一般
絵手紙	絵と短い言葉で想いを伝えよう	毎月第3月曜日	一般
暮らしに彩り	◆魔法の鉢づくり ◆山野草の鉢植え ◆牛乳パックでものづくり ◆お正月の寄せ植え ◆おいしいコーヒーをいれよう	5月12日(木) 9:30~ 5月25日(水) 13:30~ 11月 12月12日(月) 10月	一般
男の料理	旬の食材で料理を楽しむ	6月、8月、10月、12月	男性
しめ縄作り	手作りのしめ縄でお正月を迎えよう	12月	一般
骨密度測定会 & 簡単小物づくり	自分の骨量を知って低下を予防しよう	6月28日(火) 13:30~	一般
浴衣着付教室	着付を覚えて浴衣を楽しもう 今年の夏祭りはぜひ浴衣で。	5月21日(土)・28日(土)	女性 (中学生以上)
きてみて体験講座	身近にある花で生花を楽しむ クラフトでカラフルなボックス作り 絵手紙体験、絵と言葉に心をこめて	5月、6月、9月 夏休み 未定	小学生

上記の講座は、講師又は地域センターの都合により、変更されることがありますので、ご了承ください。

講座の詳細につきましては、センターだよりでご案内いたします。地域の皆様の多数のご参加をお待ちしています。



4月16日のクラフト講座で、カーネーションを作りました。地域センターの玄関横に飾ってありますので、来られたときに、ご覧下さい。



昨年からはまった絵手紙の講座のモットーは「下手でいい、下手がいい」です。絵心がないと思っている仲間、募集中です!

お知らせ

4月から自主サークルで「健康ヨガ」が始まりました。次回センターだよりでは、活動中の自主サークルをご紹介します。



木彫講座ではいろいろなものに挑戦しています。お盆、写真立て、時計、湿度計、仲間募集中!



# 生涯学習 講座予定

講座のお問い合わせ、  
お申し込みは、お気軽に上  
戸野地域センターまでお  
電話ください。

☎ 4.3.5 - 2.0.5.7

## 魔法の鉢づくり

暮らしに彩り講座①

セメントと新聞紙を使った植木  
鉢作りです。

**5月12日(木)**

◆時間: 9:30~11:00

◆場所: 上戸野地域センター

◆定員: 15名くらい

◆電話でお申込みください。

◆料金: 材料代300円

◆持参物: バケツ、新聞紙3日分、エフロン、ゴム  
手袋、鉢の型にするもの

## 山野草の鉢植えづくり

暮らしに彩り講座②

身近な山野草も手作りの鉢に植えると大変身!

**5月25日(水)**

◆時間: 13:30~15:30

◆場所: 上戸野地域センター

◆定員: 15名くらい

◆電話でお申込みください。

◆料金: 受講料無料

◆持参物: エフロン、手袋、魔法の鉢、山野草

## 浴衣着付教室

**全2回 5月21日(土)・28日(土)**

浴衣を着たいけど一人で着られない、子供に着せてあげたいという方、ぜひ覚え  
て、今年の夏は浴衣を楽しみましょう 詳しくは添付のチラシをご覧ください。



## 骨密度測定会

参加費は無料です。今の自分の骨  
量を知って、将来に備えましょう

**6月28日(火) 13:30~15:00**

[同時開催] 簡単マグネットづくり

短時間で出来ますので、骨密度測定  
と合わせてご参加ください。

## 木彫教室

開催日 5月19日・26日(木)

6月2日・16日(木)

時間 13時30分~15時30分

講師 堀 洩 公子 先生

## クラフト教室

開催日 5月7日・28日(土)

6月4日・18日(土)

時間 13時30分~16時

講師 田 辺 みゆき 先生

## 男性料理教室

開催日 6月 開催日調整中

時間 10時~13時

講師 森 川 慶 子 先生

## 絵手紙教室

開催日 5月16日、6月20日(月)

時間 13時30分~15時30分

講師 溝 田 勝 子 先生



日本の伝統文化 浴衣を楽しむ

# ゆかた着付け教室

5月21日(土)・28日(土)

◆日時：5月21日(土)・28日(土)

どちらも9:00~12:00

3時間×2日の講習で一人で着られるようになります。

◆場所：上戸野地域センター

◆講師：京都きもの学院 きもの講師  
奥村 早苗先生

◆定員：10名程度

◆対象：中学生以上の女性

◆受講料：無料

◆お申込み：上戸野地域センター

電話又はFAX(裏面がFAX送信用紙になっています)でお申し込みください(先着順)

◆この着付け教室では……

- ・新しい道具は買わないで、
- ・自宅にあるものを使ったり、
- ・代用品を作ったりして
- ・工夫することを学びます。

◆準備するもの

- ・浴衣 ・半巾帯 ・腰ひも2本
- ・肌着(肌襦袢又は襟ぐりの広いTシャツ すそよけ又はスリッパ) ・伊達締め1本
- ・帯板 ・洗濯バサミ3個
- ・タオル1枚 ・コーリンベルト(あれば)
- ・帯締め、造花、リボン(アレンジ用なのでなくてもいい)

◆1回目に着付けに便利なゴムバンドをご紹介します。お楽しみに。



主催：上戸野地域センター  
東広島市福富町上戸野 2555 番地  
TEL：082-435-2057