

2024年度 冬(1~3月) 夢民講座

腰痛予防改善ストレッチ

講師：白木千恵子(音更町)



日程：1/16・23・30, 2/6・13・20・27, 3/6(木)

時間：19:00~20:00

場所：研修室C

受講料：2,000円

教材費：なし

持ち物：ヨガマット(又は大判バスタオル)・

汗拭き用タオル・飲み物・動きやすい服装



腰痛が慢性化してなかなか改善しない方、改善後の予防、腰痛を引き起こさないためのストレッチです。

腰痛を寄せ付けない身体づくりをします！

※現在整形外科的治療中の方、手術後間もない方はご参加いただけません。医師の許可が必要です。

ヨガ

講師：角島あさみ(帯広市)



日程：1/16・23・30, 2/6・13・20・27, 3/6(木)

時間：14:00~15:00

場所：研修室C

受講料：2,000円

教材費：なし

持ち物：ヨガマット・ブランケット・飲み物

汗拭き用タオル



優しいヨガのストレッチが身体の凝りをほぐし、骨格のゆがみを整えます。

リラックスした時間を過ごしてみませんか？

からだイキイキ健康体操

講師：外崎馨(帯広市)



日程：1/20・27, 2/3・10・17, 3/3・10・17(月)

時間：19:00~20:00

場所：研修室C

受講料：2,000円

教材費：なし

持ち物：飲み物・タオル



ストレッチをしっかりとって柔軟性を高め、ちょうど良い運動で動かしやすいからだへ！おうちでいつでもできる運動をご紹介します。お気軽にご参加下さい！

無添加でおもてなし料理

講師：岡田五十鈴(帯広市)

日程：1/15・29, 2/12・26, 3/12(水)

時間：10:00~12:00

場所：調理実習室

受講料：2,000円

材料費：800円(初回)

1,000円以内(2回目以降)

持ち物：エプロン・ふきん・

650ml以上入る耐熱容器(1回目)

料理を持ち帰るタッパー(2回目以降)

おもてなしにも、日常使いにもできる料理を、自家製無添加めんつゆを使って作っていきます。

1回目は無添加めんつゆ作り、2回目以降はおもてなし料理を作ります！



ガラスアート

講師：若杉優子(帯広市)

日程：1/15, 2/12, 3/5(水)

時間：19:00~21:00

場所：創作実習室

受講料：1,500円

材料費：1,200~1,700円/1回

持ち物：手拭き・はさみ・カッターナイフ



「ガラスアート」は1枚のガラスに接着剤付きのリード線を貼ってデザインを描き、裏から特殊フィルムを貼って彩色し、フィルムの端を再度リード線でとめて作る作品です。手軽にスタンドガラスの雰囲気を楽しむことができます。日々の生活に彩りを加えるのにぴったりなクラフトです！1回目はフォトフレーム、2回目はキャニスター、3回目はポケットティッシュケースを制作します。

~各コース共通のお知らせ~

会場：更別村農村環境改善センター

定員：各コース10名

受講料の支払い：講座初回時に持参(材料(教材)費は初回または各回の都度)



←このマークのあるコースはさらべつ健康ポイントラリー対象講座です

(お問い合わせは保健福祉課窓口まで)

--- 申込・お問い合わせ先 ---

更別村教育委員会社会教育係

(TEL) 0155-52-3171 (FAX) 0155-52-3173

申込締切

1/8(水)

たくさんのお申し込み
お待ちしております！

