

2025 夏 7～9月 夢民講座

- 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 申込締切
(FAX)0155-52-3173 6/30(月)

やさしいピラティス

講師:白木千恵子(音更町)

日程:7/7・14・28, 8/4・18・25
9/1・8・22・29(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:ヨガマット(又は大判バスタオル)、
汗拭き用タオル、飲み物

ピラティスはリハビリの一環として考案されたトレーニングです。体が動きやすくなり、代謝アップや姿勢改善等が期待できます!お気軽にご参加下さい!



NEW

チョークアート

講師:石崎祐美(音更町)

日程:7/16, 8/20, 9/17(水)

時間:19:00～21:00

場所:創作実習室

受講料:1,500円

教材費:2,000円/1回

持ち物:ティッシュ、ウェット
ティッシュ、作品を持ち帰る袋

チョークアートとはカフェやレストランのメニューなどに使われる黒板に描かれたアートのこと。食物・植物・動物をモチーフに、オイルパステルを使っておしゃに描きます!



ヨガ

講師:角富あさみ(帯広市)

日程:7/10・17・24・31, 8/7・21・28
9/4・11・18(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?



NEW

誰でも簡単! 首・肩らくらくリンパケア

講師:松井千秋(帯広市)

日程:7/10・24, 8/7・28, 9/11・18(水)

時間:10:30～11:30

場所:研修室C

受講料:2,000円

教材費:なし

持ち物:なし(動きやすい格好)

優しく触れる・撫でる・ゆらす・呼吸するなど、
簡単な優しいケアで、心身ともに楽になるセルフ
リンパケアの講座です。
どなた様でもお気軽にご参加下さい!



タイルクラフト

講師:若杉優子(帯広市)

日程:7/9・23, 8/6・27, 9/3・24(水)

時間:19:00～21:00

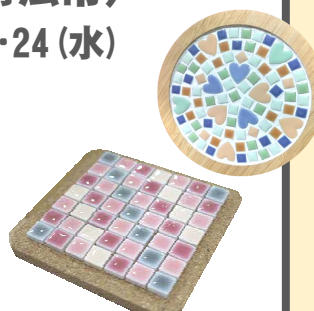
場所:創作実習室

受講料:2,000円

教材費:1,500円程度/1回

持ち物:手拭き・ティッシュ
汚れてもいい服

タイルクラフトとは雑貨や日用品などに1cm角のタイルを貼りつけて作るハンドメイド作品です!コースター・フォトフレーム・銅敷き・ペンスタンド・キーケース・回転小物入れを作成します!



NEW メディカルアロマ体験! お作りワークショップ

講師:鈴木可奈(帯広市)

日程:7/8, 8/5, 9/2(火)

時間:14:00～15:00

場所:視聴覚室

受講料:無料

教材費:各回1,000円～2,000円程度

持ち物:なし

①虫除けスプレー作り②ラベンダー化粧水・乳液・ジェル作り③手荒れクリーム・かかとクリーム作りの3回コースで、日本メディカルアロマセラピー協会の精油や基材を使って、日常で使える美容アイテムを手作りしてみませんか?



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) (お問い合わせは保健福祉課窓口まで)



←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

電話または下記URL
からお申し込み
ください!



<https://www.harp.lg.jp/DE9I6LT8>