

2026 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(火)

やさしいピラティス

講師:白木千恵子(音更町)

日程:7/13・27, 8/3・10・17・31
9/7・14・28(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!



ステンドグラス

講師:小林香織(帯広市)

日程:7/14・28, 8/18, 9/8(火)

時間:15:00～17:00

場所:創作実習室

受講料:2,000円

教材費:2,000円/1作品

持ち物:薄手の軍手か手袋・マスク(はんだづけの時)・作品を持ち帰る袋

カット済みのガラスを使うので、気軽に仕上げる事ができます。色とりどりのガラスで作品作りを楽しんでみませんか?



ヨガ

講師:角富あさみ(帯広市)

日程:7/9・16・23・30, 8/6・20
9/3・10・17・24(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?



ゆるっと 首・肩らくらくリンパケア ～やさしくふれて、軽やかな毎日へ～

講師:松井千秋(帯広市)

日程:7/23・30, 8/6, 9/3・17・24(木)

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(動きやすい服装)

お家でも簡単にできるセルフケアを楽しむ講座です!
椅子に座ったまま、無理なくご参加いただけます。



自分らしく暮らしを楽しむ カラー講座

講師:伊藤アイリ(帯広市)

日程:7/21, 8/4・18, 9/1(火)

時間:18:30～20:00

場所:創作実習室

受講料:2,000円

持ち物:全回:筆記用具、②回目:
色鉛筆、③回目:ハサミ・のり・
ファッション雑誌

この講座では毎日の暮らしに役立つ色の活用法や、
自分の心を見つめるカラーセラピー
魅力を引き出すパーソナルカラー、円滑なコミュニケーションに役立つ色の活かし方を学びます。



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名程度

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/SKGdTu3s>