



## ☆主催講座のご案内☆

**募集中!**

### 子ども手芸教室 「アイロンビーズ」

アイロンビーズは、ビーズをプレートに並べ、アイロンをかけて形にします。作品のバリエーションは豊富！簡単、手軽にできるので挑戦してみよう！

日時 7月20日(木) 午後2時～午後4時  
 会場 赤坂健康管理センター 和室  
 対象 小学生  
 募集人員 20名  
 参加費 400円  
 持ち物 飲み物  
 申し込み 7月10日(月)までに赤坂公民館へお申し込みください。



### プリザーブドフラワー アレンジメント教室

かわいらしい香水瓶にお花をしきつめて自分だけの宝物をつくりましょう！！

日時 7月8日(土) 午前10時～12時  
 場所 笹岡公民館 会議室  
 講師 歳森 由紀子  
 対象 一般  
 定員 10名(先着順)  
 参加費 2000円(材料代含む)  
 持参物 はさみ・ピンセット  
 申し込み 6月26日(月)から 笹岡公民館へお申し込みください。



**募集中!**

### 子ども電気教室 「ペットボトルでエコライトを作ろう！」

～エリフくとミミズク博士の電気安全教室～

日時 8月8日(火) 午前10時～午前11時30分  
 場所 赤坂健康管理センター 多目的ホール  
 講師 中国電気保安協会  
 対象 小学生(3年生以上)  
 定員 20名  
 参加費 無料  
 準備物 500mlのペットボトル(直径65～70mm)の円筒に近い形状のもの1本  
 申し込み 7月21日(金)までに赤坂公民館へお申し込みください。



## グループ紹介

### 健康ヨーガ

古代インドが発祥。サンスクリット語で「つながり」を意味している「ヨーガ」とは、心と体、魂がつながっている状態のことを表すそうです。呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得ると言われています。私たちは自分のペースで運動することで、健康の維持管理ができると考えています。私たちのグループが発足して早35年以上。発表の場はありませんが、明るく若々しい先生を中心に楽しくヨーガのポーズ等を習いながら、柔軟に身体を動かしています。



活動日時：毎週 水曜日  
 10:30～12:30  
 活動場所：赤坂健康管理センター 和室

◎現在、会員は募集していません  
 ◎見学・体験は可能です。

### クレイアート

樹脂をベースの粘土を使って、主に花を制作しています。公民館主催講座をきっかけに、グループ活動へと発展しました。楽しい雰囲気の中で制作し、作品が完成した時の達成感を味わっています。自分の好きな形を作る楽しさが魅力です。作品は、秋に開催の赤坂公民館まつりで展示予定です。「秋まで待てない…。早く見たい…。」方は、赤坂公民館ロビーに展示しています。是非ご覧ください。

活動日時：毎月 第1・第3水曜日  
 13:00～16:00  
 活動場所：赤坂公民館 ボランティアルーム

◎会員絶賛募集中です！！  
 ◎見学・体験 大歓迎です！！



## 7月の主催講座

8日(土)	フラワーアレンジメント教室	10:00～12:00	笹岡公民館
12日(水)	たんぼぼの会	10:00～11:00	赤坂健康管理センター
20日(木)	子ども手芸教室	14:00～16:00	赤坂健康管理センター
26日(水)	たんぼぼの会	10:00～11:00	赤坂健康管理センター
30日(日)	あかさかネイチャーサイエンス		備前市吉永町八塔寺川