

「学びの郷」とは、市民が講師となる生涯学習の仕組みです。岩倉市生涯学習センター指定管理者NPO法人来未iwakuraの事業として、参加費をいただき、講座の運営に充当します。

※受講者が8人に満たない場合は開講しませんので、ご了承願います。

講座番号

50 美しい指先の作り方講座

- 定員・回数:10人・4回
- 時間・場所:午後1:30~3:00・プログラムのとおり
- 費用:参加費 2,000円・教材費 1,600円
- 持ち物:キッチンペーパー3枚・コットン5枚
- 講師:NPO法人日本ネイリスト協会 常任本部認定講師 佐藤さよみ

指先が綺麗だと気分が上がります。爪の構造や生理学を学び、正しい爪の手入れの仕方や、今定番のジェルネイルの基礎を学びます。消毒用エタノール等を使用しますので、体調に注意してご参加ください。

10/ 3(土)	爪の生理学 (座学)	<会議室 4>
10/17(土)	爪の正しい削り方と磨き方 (座学+実技)	<工芸室>
11/ 7(土)	甘皮の手入れの仕方 (座学+実技)	<工芸室>
11/21(土)	ジェルネイルの基礎 (座学+実技)	<工芸室>



講座番号

51 ヨガニドラで身体の奥からリラックス

- 定員・回数:18人・5回
- 時間・場所:午後1:30~3:00・スタジオ 1
- 費用:参加費 2,500円
- 持ち物:ヨガマット・フェイスタオル・水分補給の飲み物
- 講師:(一社)ヨガニドラ協会認定講師 梅津昭子

10/ 4(日)	「眠りのヨガ」と言われるヨガニドラ。ヨガで身体を整えた後、仰向けの姿勢で、声のガイドにより「まどろみ」の状態へ入り、深いリラックスへ導き、潜在意識にある緊張を解放します。 運動ができる服装でお越しください。
11/ 1(日)	
11/15(日)	
11/29(日)	
12/ 6(日)	



講座番号

52 筋力アップ体操 (椅子使用可)

- 定員・回数:15人・5回
- 時間・場所:午後1:30~3:00・スタジオ 1
- 費用:参加費 2,500円・教材費 800円
- 持ち物:ヨガマット・手ぬぐい(またはフェイスタオル)・室内用運動靴・水分補給の飲み物
- 講師:健康体操インストラクター 谷本陽子

10/ 6(火)	全身をくまなく使用して、身体を動かしながら痛み等を改善していきます。手ぬぐい等を使用して、ストレッチや軽い運動を行います。(ボール使用) リズム体操も行います。 運動ができる服装でお越しください。
10/20(火)	
11/17(火)	
12/ 1(火)	
12/15(火)	



講座番号

53 動いてほぐして楽しく整えるラクが続く体づくり

- 定員・回数:20人・5回
- 時間・場所:午前10:00~11:30・スタジオ 1
- 費用:参加費 2,500円
- 持ち物:ヨガマット(または大判バスタオル)・フェイスタオル・水分補給の飲み物
- 講師:パーソナルトレーナー 浅井笑美

10/ 5(月)	首・肩・頭スッキリ体操!	初めての人や体の硬い人もやりやすい内容です。立位や床での簡単体操(イスも利用)。 体がラクになる動きで整え、“なんか軽い。なんかラク”を体感してみてください。 運動ができる服装(靴下着用)でお越しください。
10/19(月)	肩・腰・呼吸がラク!背骨ストレッチ	
11/ 2(月)	骨盤整え☆内側から支える力アップ	
11/16(月)	立つ・歩くをスムーズに!股関節体操	
11/30(月)	全身軽く!全身ケアストレッチ+全身体操	

美しい歩き方と ウォーキングエクササイズ

- 定員・回数:16人・5回
- 時間・場所:夜 7:00~8:30・スタジオ 1
- 費用:参加費 2,500 円
- 持ち物:ヨガマット(または大判タオル)・室内用運動靴・水分補給の飲み物
- 講師:ウォーキングスタイリスト 樋口祐子

10/21(水)	
10/28(水)	背筋をすっと伸ばして、美しく歩きましょう！印象がアップし、体の不調改善にも役立ちます。ストレッチやウォーキングエクササイズで全身をバランスよく楽しく鍛えます。日常の歩きがエクササイズになりますよ。
11/11(水)	
11/25(水)	運動ができる服装でお越しください。
12/ 2(水)	



ちくちく可愛い刺し子

- 定員・回数:12人・4回
- 時間・場所:午前 10:00~12:00・工芸室
- 費用:参加費 2,000 円・教材費 1,500 円
- 持ち物:糸切りばさみ・定規(30 cm)・まち針 10 本
- 講師:刺し子講師 柴田智子

刺し子は、防寒や布の補強のために生まれた裁縫の技法で、「麻の葉」・「青海波」などの伝統的な図柄があります。好きな色の糸と布を選んで、無心に針を動かして刺繍するひとは、心がとても癒されます。刺し子用の針・糸は、講師が用意します。

10/17(土)	伝統模様「麻の葉」(または「七宝つなぎ」)で 花ふきんを作ろう ① なみ縫いで運針を楽しみましょう。
11/ 7(土)	伝統模様「麻の葉」(または「七宝つなぎ」)で 花ふきんを作ろう ② 曲線も入れて、デザイン模様を楽しみましょう。
11/21(土)	巾着袋を刺し子でかわいくアレンジ 好きな色・模様を選んで、無地の巾着袋に刺し子します。
12/ 5(土)	ティータイムが楽しくなる、ワクワク刺し子のコースター作り 方眼の書き方から説明します。



自然素材を使って はじめての染色講座

- 定員・回数:12人・3回
- 時間・場所:午前 10:00~12:00・工芸室
- 費用:参加費 1,500 円・教材費 4,600 円
- 持ち物:枝切りバサミ・軍手・ゴム手袋・エプロン・持ち帰り用ビニール袋
- 講師:植物染色家 桑原智香

松やビワ、ウコンといった身近で知っている植物を使って、植物で染める基本的な方法を学びます。伝統的な絞り技法や簡単に手に入る道具を使って、模様をつける方法なども学びます。※必要な人はペットボトル(余った染色液を持ち帰ることができます)

10/16(金)	ローズマリーでストールを染めてみよう
11/13(金)	インドアカネを使って模様をつけてみよう
12/11(金)	ウコンで染めてみよう

