

令和  
8年

加西市  
公民館

# 託児付き講座

～パパ・ママにぴったりの講座がいっぱい～



**中央** わくわく  
美・カラテエクササイズ

空手が持つ姿勢や体の使い方を実践しながら、健康の維持・増進を目指します。女性の先生と一緒にさわやかな汗を流しながら、しなやかで引き締まった体を手に入れましょう。

講師 荒武 真弓  
日時 第2金曜 (全9回) 10:00～11:30  
初回 5/8 (金)  
定員 10名  
受講料 2,700 円/年

**中央** わくわく  
季節の和菓子づくり

季節を感じる・体に優しい和菓子づくりを通して、新たな楽しみを探究し、暮らしに彩りを添えるとともに、心も優しくなってみませんか。毎回試食もありますよ。

講師 岩國 俊雄  
日時 第3金曜 (全6回) 13:15～16:15  
初回 5/15 (金)  
定員 12名  
受講料 1,800 円/年  
材料費 実費

**善防** 木でつくる  
楽器づくり教室

世界にたった一つの楽器を木で作ります。楽器づくりを通して木に親しむ機会とします。できあがった作品で合奏をおこない仲間との絆を深めます。

講師 TON 小川 芳典  
日時 第4金曜 (全6回) 10:00～11:30  
初回 5/22 (金)  
定員 10名  
受講料 1,800 円/年  
材料費 別途

**善防** からだを整える健康法Ⅱ

東洋医学からみた現代病（腰痛・肩こり・関節痛・不眠等）についての解説と、改善法を指導していただきます。講話と実技で知識を深めていきましょう。

講師 小林 優二  
日時 第2水曜 (全10回) 10:00～11:30  
初回 5/20 (水)  
定員 15名  
受講料 3,000 円/年

**善防** わくわく 健幸体操

ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキング等、全身を鍛える運動講座です。仲間と共に、健康・体力の増進に取り組みましょう。男性の方も大歓迎！

講師 健康課運動指導員  
日時 第2もしくは第4月曜 (全10回) 9:30～11:00  
初回 5/25 (月)  
定員 25名  
受講料 3,000 円/年

**北部** こどもと食べたい 自然派マフィン

米粉と〇〇+心と身体をつくる食のお話。野菜果物たっぷりマフィン作りと甘味料や油、添加物の健康に関する講義を開催。  
初回：おかずマフィン

講師 久川 摩耶  
日時 第2木曜 (全2回) 10:00～12:00  
初回 5/14、6/11  
定員 16名  
受講料 600 円/年  
材料費 600 円/回

**南部** 行動色彩心理講座  
～色と性格の不思議な関係～

カラータイプカードワークを通して自分を知り、自分らしい未来をデザインしてみませんか。タイプを知ることで、周囲の方やお子さまとのコミュニケーションアップにも繋がります。

講師 大谷 美智子  
日時 第3土曜 (全5回) 7/18 (土) 9:30～11:30  
定員 20名  
受講料 1,500 円/年  
材料費 1,000 円/年

🌸 託児の対象は概ね6ヶ月から未就園児まで 🌸

各講座託児の定員に制限があります。詳しくは各公民館までお問い合わせください。

中央公民館		善防公民館		南部公民館		北部公民館	
TEL	42-2151	TEL	48-2643	TEL	49-0041	TEL	45-0103
住所	加西市北条町古坂 1-1	住所	加西市戸田井町 388-10	住所	加西市上宮木町 524-2	住所	加西市満久町 233-10
メール	chuo@city.kasai.lg.jp	メール	zembo@city.kasai.lg.jp	メール	nambu@city.kasai.lg.jp	メール	hokubu@city.kasai.lg.jp