

公民館方城分館で開催  
住所 ▶ 福智町伊方 4480 番地 1

# 方城サロン

## 自分だけの香りと癒しを アロマ教室

受講料 無料 材料費 使った分の実費  
定員 10人程度 講師 吉竹 真弓さん

アロマ教室では、アロマセラピーの基礎を学んだり、アロマクラフトをみんなで教え合いながら楽しく作っています。オリジナルアロマを作り、癒されてみませんか。



## あなたの声で美しい響きを

### コーラス教室

受講料 無料 定員 15人程度  
材料費 なし 講師 重藤 仁美さん

コーラス教室では、斉唱や合唱でさまざまな歌(故郷、君の名はなど)を歌っています。この教室で楽しく歌い、健康な身体作りを行い、日常生活を充実させましょう。



## 太極拳で健康と幸せを 太極拳教室

受講料 無料 定員 15人程度  
材料費 なし 講師 坂本 初美さん

この教室では、筋力向上と深い呼吸で自律神経のバランスを整える効果がある太極拳を行い、心身共に健康な体作りに励んでいます。みんなで楽しく運動をしましょう。



町中央公民館で開催  
住所 ▶ 福智町赤池 970 番地 3

# 赤池サロン

## 日常に花がある暮らしを フラワークラフト教室

受講料 無料 材料費 2000円程度  
定員 10人程度 講師 久保 峰子さん

花のある暮らしをテーマに、プリザーブドフラワーや造花を使ったアレンジやキャンドルなど楽しい物づくりを学びます。フラワークラフトを日常に取り入れてみませんか。



## 生涯を心身ともに健康に

### 体操教室

受講料 無料 定員 15人程度  
材料費 なし 講師 吉田 奈々子さん

ボール・ベル・ベルターといった用具を使って行う3B体操は、有酸素運動、バランス機能改善、筋力作り、ストレッチの効果が期待でき、楽しく行うことができます。



## きれいな字で伝える心 習字教室

受講料 無料 材料費 年間1000円(半紙代)  
定員 15人程度 講師 有川 信子さん

美しい文字は一生の宝です。硬筆・ペン習字・初心者からの習字をします。みんなで楽しく習字を学びませんか。※墨は各自でご用意ください。



# いきいきサロン



## 受講者募集

町内在住の50歳以上のかたを対象に、令和6年度いきいきサロンを下記のとおり開催します。

受講時間

※今年度から時間が変更になりました。  
13時30分～15時30分まで  
(講座によって終わる時間が異なります)

受講対象

町内に在住の  
50歳以上のかた

開催期間

令和6年 令和7年  
5月16日～2月27日(毎週木開催)  
※8月は夏休みとさせていただきます。

受講料金

無料  
(別途、材料費が発生する教室があります)



公民館金田分館で開催  
住所 ▶ 福智町金田 1153 番地 1

# 金田サロン

## 絵と文字で伝える心

### 絵手紙教室

受講料 無料 定員 10人程度  
材料費 なし 講師 平野 アキ子さん

この教室では、手描きの温もり伝わる絵手紙をみんなで楽しく制作します。絵手紙作りの手順は、丁寧に解説しますので、初心者のかたでも大丈夫です。



この教室では、年齢関係なく、初心者の人でも始めやすい、体を動かすことに重点を置いたハタヨガをメインに行い、生涯健康な体づくりを目指しています。

## 生涯健康な身体づくりを

### ヨガ教室

受講料 無料 材料費 なし  
定員 20人程度 講師 栗原 愛さん

## 楽しい体操で素敵な日常を

### 健康体操教室

受講料 無料 材料費 ボール代(1300円)  
定員 15人程度 講師 ココフルスタッフ

この教室は椅子に座ったままでもできる、みんなで楽しくボールを使った健康プログラムです。皆様のご参加をお待ちしています。



きりとり

## 申込書

ふりがな	性別	年齢	携帯番号
氏名	男・女	歳	
住所	福智町	番地	教室名

※受講を希望する教室名を上記に記入してください(お申し込み多数の場合は抽選にて決定します)  
※申込期限 4月19日(金)までに方城庁舎 生涯学習課窓口へ提出して下さい。決定者には後日通知します。  
☎ 福智町教育委員会 生涯学習課 公民館係(旧方城支所) ☎ 22-1521