

## 公民館講座

### ①ふるさとの味講座(第4回目)

昔ながらの手作り料理(赤飯、けんちん汁、酢の物)を学んでみませんか。

**期日** 3月25日(金)  
**時間** 午前9時30分～正午  
**場所** 総合センター  
**講師** ふるさとの味伝承士  
**定員** 16人(申込順)  
**材料費** 実費(500円程度)  
**持ち物** エプロン、頭巾、手拭き

### ②季節のフラワーアレンジメント教室

季節の花々を美しくアレンジしてみませんか。今回のテーマは「春」です。

**日時** 3月26日(土)午後2時～4時  
**場所** 総合センター  
**講師** 木崎 敏江 先生  
**定員** 10人(申込順)  
**材料費** 実費(2,000円程度)

### ③万葉集入門講座

万葉集は奈良時代の終わりごろにできたと考えられる、現存する最古の和歌集です。とかく堅苦しく思われがちな万葉集を気軽に楽しみませんか。

**期日** 4月1日(金)より  
毎月第1金曜日の全10回  
(8月・3月除く)  
**時間** 午後1時30分～3時  
**場所** 総合センター  
**講師** 近藤 章 先生  
**定員** 30人(申込順)  
**参加費** 500円  
**持ち物** 筆記用具

### ④わくわくクラブ(おはなしひろば)

大型絵本の読みきかせと人形劇を行います。

**日時** 3月29日(火)午前10時～正午  
**場所** 総合センター  
**対象** 小学生以下  
**講師** 朗読ボランティアねむの木  
の皆さん  
**定員** 20人(申込順)  
**参加費** 無料

**申込み** ①は3月14日(月)、②③は3月22日(火)、④は3月25日(金)までに総合センターへ  
☎62-0454

## ふれあいプール・ホット水泳教室

夏に向けて3つの教室を計画しました。お友だちを誘ってぜひご参加ください。

### ①ちびっ子初心者水泳教室

**期日** 4月2日(土)～23日(土)  
毎週土曜日の全4回  
**時間** 午後3時30分～5時  
**対象** 幼児(4歳以上)  
**内容** 水遊びなど  
**定員** 20人(申込順)  
**費用** 1,800円(保険料含む)

### ②平泳ぎにチャレンジ水泳教室

**期日** 4月6日(水)～29日(金)  
毎週水・金曜日の全8回  
**時間** 午後6時30分～8時  
**対象** クロールが泳げる小学生  
**内容** 初歩の平泳ぎ  
**定員** 15人(申込順)  
**費用** 3,600円(保険料含む)  
※水色の水泳帽子をお持ちでない方は別途450円が必要です。

### ③春の初心者水泳教室

**期日** 4月16日(土)～6月18日(土)  
毎週土曜日の全10回  
**時間** 午後6時30分～8時  
**対象** 小学生  
**内容** 水慣れ・初歩のクロール  
**定員** 20人(申込順)  
**費用** 4,500円(保険料含む)  
※水色の水泳帽子をお持ちでない方は別途450円が必要です。

**申込み** ①②③共通で、3月8日(火)から20日(日)までに参加費を添えてふれあいプール・ホットへ ☎62-5330(受付は月曜日を除く午後1時から8時まで)



## 高齢者水中ウォーキング(介護予防)教室

水中運動は水圧や浮力を利用し、膝や腰に痛みがある方でも効果的に筋肉を鍛えることができます。

また水に浮くことで、リラクセス効果もあります。

水に入るのが初めてという方でも、気軽にご参加ください。

**期日** 4月12日(火)～6月7日(火)  
毎週火曜日の全8回  
**時間** 午後1時30分～3時  
**場所** ふれあいプール・ホット  
**対象** 65歳以上  
**内容** 水中ウォーキング、水中体操  
**定員** 20人(申込順)  
**参加費** 無料

送迎が必要な方は申込時にご相談ください。無料で送迎いたします。

**持ち物** 水着、水泳用帽子  
**申込み** 3月22日(火)までに健康福祉課健康づくり担当へ  
☎62-1233

## ジャガイモ栽培体験

遊休農地を活用し農家の皆さんの指導のもと、ジャガイモ栽培体験を通じて食や農業について考えてみませんか。

**期日**  
3月26日(土): 植え付け作業  
5月7日(土): 草取り・土寄せ作業  
7月2日(土): 収穫作業・収穫祭  
**時間** 午前10時～正午  
**場所**  
①日野沢立沢地内  
②下田野地内  
**定員**  
①30人  
②30家族、グループ(個人でも可)

**参加費**  
①1人3,500円  
②1家族(グループ)3,500円

**持ち物** 作業のできる服装、長靴、飲み物  
**申込み** 希望会場を選び、3月11日(金)までに農業委員会へ ☎62-1462