



### パステルアートで秋を楽しもう！

パステル（クレヨンのような素材）を削って指で描くパステルアート。絵をかくのが苦手な人でも、型を使って色付けをするので初心者でも大丈夫！完成したら画伯のような気分が味わえますよ。道具はすべて用意されますので手ぶらで参加できます。芸術の秋、一度体験されてみてはいかがでしょうか。子どもさんから大人の方まで楽しめる講座です。自分の作品に癒されてみませんか。

とき 11月24日（日）13時30分～15時30分  
ところ 町民センター 美術工芸室  
対象 どなたでも（9名）  
講師 森脇 典子  
参加費 1,400円（材料費・型紙製作費込み）  
申込期限 11月16日（土）



## 生涯学習だより

(第255号)



### 【今月の休館日】

- ☆町民センター 毎週月曜日、23日（勤労感謝の日）
- ☆B & G海洋センター 毎週月曜日、5日（火）
- ☆シモハナ Hall 毎週水曜日、5日（火）

### けん玉大会【もしかめ大会&けん玉道選手権大会】

とき 11月10日（日）開 会 式 10時30分  
もしかめ大会 10時45分（受付 10時30分まで）  
けん玉道選手権大会 13時00分（受付 12時30分まで）

ところ 坂小学校 体育館  
対象 幼児～大人（どなたでも） 参加費 500円  
持参物 けん玉、上靴、飲み物、昼食 申込み 不要（当日受付します）  
主催 日本けん玉協会西中国ブロック 後援 坂町、坂町教育委員会



スポーツ、芸術、食欲の秋です。いろいろな講座を用意しました。お気に入りの講座を見つけて、ぜひご参加ください。申し込みはQRコードまたはお電話で受け付けます。

【問合せ・申込み】町民センター ☎820-1515

### 太極拳体験講座！

手と足の動作に呼吸を順応させ、ゆっくりと動かし進める健康法！無理なく気持ちよく体力づくりにもぴったりの太極拳を体験してみませんか？

とき 11月29日（金）10時～11時30分  
ところ 町民センター 大ホール  
対象 どなたでも（20名）  
講師 坂本 公子（さかもと遊々太極拳 代表）  
参加費 500円  
持参物 タオル・飲み物  
申込期限 11月22日（金）



### アロマでほっとマッサージ講座！

もうすぐ師走。身も心もあわただしくなる前に、アロママッサージでほっと一息つきませんか。

日々のストレスケアに、大切な家族とのふれあいに、アロマの香りに包まれながらトリートメントの方法を学びましょう。ハンドトリートメントや、手浴体験をします。

アロマは香りを楽しむだけでなく、免疫力アップや、日常の不調へのケアにも有効です。やすらぎのひと時をぜひ体験してください。おひとりでも、家族やお友達との参加も大歓迎です。

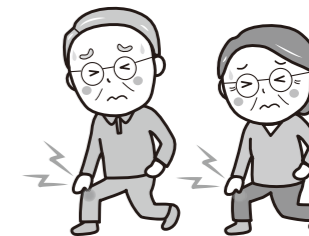
とき 11月30日（土）10時～12時  
ところ 町民センター 会議室1  
対象 どなたでも（16名）  
講師 砂川 沙央里（訪問介護アロマ&スクールMicro）  
参加費 400円（材料費として）  
持参物 手拭きタオル・洗面器（手が入る大きさ）  
申込期限 11月21日（木）



### 痛みを繰り返さないための、腰痛・ひざ痛講座

寒さとともにやってくるのが、腰痛・ひざ痛。そんなあなたに、とっておきの技を伝授します。続けることが大事とわかっていても、なかなか続けられない方も、一度足を運んでみませんか。この冬のつらさを乗り越えられるきっかけになるかもしれませんよ。

とき 11月19日（火）10時～11時30分  
ところ 町民センター 視聴覚教室  
対象 どなたでも（30名）  
講師 藤野 真人（パーソナルトレーナー）  
参加費 無料  
申込期限 11月12日（火）



### パパもママもいっしょに音楽あそび！

仕事に家事に忙しいパパもママも、今日はゆったり音楽にふれながら、子どもさんとの時間を楽しみませんか？日曜日のひと時を、歌のお兄さんの優しい声に包まれながらゆったりと、楽しく過ごしましょう。

とき 11月24日（日）10時～12時  
ところ 町民センター 視聴覚教室  
対象 未就園児のこどもとその保護者（15組）  
講師 西垣 博幸（ミュージック・ケア講師）  
参加費 無料  
申込期限 11月16日（土）

