

こころを



豊かにする講座

①2月21日(金)

10:00～12:00【第一研修室】

カードケースをデコレイト

講師：沢目ミサ デコパージュ講師

ステンレス製のシンプルなカードケースをデコパージュして、世界にひとつ、わたしだけのカードケースを作成します。

診察券やポイントカード入れに使うと「お洒落さん」度 UP 間違いなしです！もちろん名刺入れにもどうぞ♪

デコパージュって？…語源はフランス語。型抜きした紙などを貼って装飾すること。

【持ち物】はさみ（小回りの利く物）、カッター、ピンセット、ガーゼのハンカチ



これは一例です



②2月28日(金)

10:00～12:00【小ホール】

やさしいヨガ体験

講師：吉田征子 ヨガインストラクター

ヨガが初めての方にも、やさしくお教えします。寒さにかじかんだカラダとココロをほぐし、春に向けて体をシフトチェンジ！家でも続けられるヨガの基本を学びましょう♪

【服装・持ち物】伸縮性のある動きやすい服（下はズボン）、大き目のバスタオル、水分補給用水

靴は脱いで行います



③3月7日(金)

10:30～12:00【小ホール】

サロンコンサート

出演：米倉久美 ヴァイオリニスト

松田京子 ピアニスト

小田 葉 朗読



第一部 ヴァイオリン&ピアノ ミニコンサート

第二部 詩の朗読と生演奏のコラボレーション

ステージ ～塔和子の詩の世界～

元ハンセン病患者という苦境の中で紡がれた詩には「生の強さ」と「輝き」があふれています。

女優、吉永小百合さんの朗読や、映画などでも話題となった塔和子さんの人生と詩。心に響く“言の葉”の数々を、ヴァイオリンとピアノの演奏とともに素敵な朗読でお届けします。



日時 2月21日、28日、3月7日

10:00～12:00 金曜 全3回

※3回通しての講座です

会場 都南公民館（キャラホール）

受講料 500円 ただし実費 1,224円（材料費等）

合計 1,724円 ※第1回目に集金いたします

対象 市民30名 定員を超えた場合は抽選

応募方法

往復はがきにて。往信裏面に「住所」「氏名」「性別」「年齢」「電話番号」を記入

宛先 〒020-0834 盛岡市永井 24-10-1

都南公民館「こころを豊かにする講座」宛

応募締切 2月12日（水）必着

問合せ先 都南公民館（キャラホール）

019-637-6611

