



# ジャガマイタ



## 笑いヨガ体験

笑いヨガとは、笑いの健康体操です。  
笑いヨガは、まずは、「行動」が先。  
笑う動作身体を変えれば気分も変わってきます。  
今話題の「笑いヨガ」、ぜひ体験してみませんか？

期日 10月27日、11月10日、24日  
時間 午前10時～11時半 (各金曜日)  
会場 間々田市民交流センター／運動実習室  
講師 高岩 初枝 先生  
定員 25名  
費用 無料



## 寄せ植え講座

季節の花をハンギングバスケットや、鉢植えにして楽しめます。暮らしに彩りを添えましょう。

期日 10月26日、11月30日(各木曜日)  
時間 午前10時～12時  
会場 間々田市民交流センター／工作室  
講師 上野園芸 上野 昇 先生  
定員 各16名  
費用 3,500円(2回分)



## 水引の小物づくり

水引の基礎的な結びを学び、オリジナルグッズを作ります。初心者の方でも気軽に体験できます。

(前期講座と同様の内容です)

期日 10月2日、16日、11月13日、27日  
時間 午前10時～12時 (各月曜日)  
会場 間々田市民交流センター／研修室2  
講師 小林 希望 先生  
定員 20名  
費用 2,000円



## 栃木の慣習・言葉

「慣習」とは、古くから受け継がれてきたならわしやしきたりのことです。

地元栃木の事を深く学んでみませんか？

期日 10月13日 (金曜日)  
時間 午前10時～11時半  
会場 間々田市民交流センター／研修室2  
講師 栃木県生涯学習課  
定員 25名  
費用 無料



## デコ巻きずし

作る人も食べる人も笑顔になれるデコ巻きずし。  
季節の絵柄やキャラクターをモチーフにした飾りずしの作り方を丁寧に教えて頂きます。  
おもてなし料理や、お弁当にも。

期日 10月18日、11月8日、22日(各水曜日)  
時間 午前 10時～12時  
会場 間々田市民交流センター／料理実習室  
講師 小野 真由美 先生  
定員 16名  
費用 3,000円



## アロマ教室

アロマオイルを使って、アロマキャンドルやボディミルク・入浴剤を作ります。  
心身ともにリラクゼーションできますね。

期日 10月10日、31日 (各火曜日)  
時間 午後 1時～3時  
会場 間々田市民交流センター／料理実習室  
定員 16名  
講師 前田 行代 先生  
費用 2,200円



※お申し込み方法は裏面をご覧ください。

## 渡良瀬遊水地へ行ってみよう

ガイドの方の説明を聞きながら、渡良瀬遊水地周辺を散策します。

期日 10月 6日(金曜日)

時間 午前 10時～12時

(9時45分現地集合)

定員 20名 費用 無料



## くらしのキレイ

毎日、そして年末のお掃除がもっと簡単になるかも？ プロのコツを教えてください！

日時 12月11日(月) 午後1時半～3時

会場 間々田市民交流センター／研修室2

定員 25名 講師 花王(株)

費用 無料

### ◆お申し込み方法◆

**9月11日(月)～13日(水) 午前9時から午後4時まで**

下記申し込み用紙に必要事項を記入の上、間々田市民交流センター窓口前受付へお持ちください。  
(電話申し込み不可)

\* 講座の開催、内容につきましては変更または中止となる場合があります。

\* 定員を超えた場合、抽選となります。抽選日は15日(金)実施予定です。

\* 当選した方には、当選通知を発送し、受講に関する詳細をお知らせします。

(通知が届かない場合は、残念ながら落選となりましたこととご理解ください)

\* ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

問い合わせ NPO法人コミュニティままだ TEL38-6606  
(間々田市民交流センター内)

## ●講座申し込み用紙●

下記用紙に希望講座名、氏名、年齢、住所、電話番号を記入してください。

※誤記、記載もれのないようお願いいたします。

✂ 切り取り

講座			
氏名		年齢	才
住所			
電話番号			

講座			
氏名		年齢	才
住所			
電話番号			

✂ 切り取り

講座			
氏名		年齢	才
住所			
電話番号			

講座			
氏名		年齢	才
住所			
電話番号			