

## 今年度、富久山ふれあい学級のテーマは…

こきゅう  
呼吸

今年度の富久山ふれあい学級は、「呼吸」をテーマに、歌う、息を吹く、息を吸う、息を吐く、深呼吸する、など、普段意識することのあまりない呼吸の大切さや深さを、受講生の皆様と一緒に体験していく、7回講座となります。

| 回 | 日時                                 | 内容                               | 講師                 | 準備物                                        |
|---|------------------------------------|----------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|
| 1 | 6/18 (水)<br>10:00~12:00<br>体育室     | 合同開講式<br>みんなで歌おう！<br>懐かしのフォークソング | インザウィンド<br>菊地 美一先生 | 飲み物<br>筆記用具                                |
| 2 | 7/10 (木)<br>10:00~12:00<br>会議室     | 土から作る鬼瓦<br>鬼瓦作り                  | 中村窯業<br>中村 晃彦先生    | 飲み物 筆記用具 タオル<br>エプロンもしくは作業着<br>材料費 1,800 円 |
| 3 | 8/28 (木)<br>10:00~12:00<br>集会室     | スポーツ<br>ウェルネス吹き矢                 | 石神 弘先生             | 飲み物 筆記用具 タオル                               |
| 4 | 9/11 (木)<br>10:00~12:00<br>集会室     | ピラティスの呼吸を知る                      | 秋屋 裕子先生            | 飲み物 筆記用具 タオル                               |
| 5 | 10/9 (木)<br>9:00~16:00             | 会津柳津方面<br>柳津虚空蔵尊 圓蔵寺他            | 館外学習<br>公民館職員      | 飲み物 筆記用具 タオル<br>3,700 円前後<br>(物価により変動あり)   |
| 6 | 11/13(木)<br>10:00~12:00<br>調理室 会議室 | 簡単本格韓国料理                         | 韓 明淑先生             | 飲み物 筆記用具 タオル<br>エプロン・三角巾 材料費 1,500 円       |
| 7 | 12/23(火)<br>10:00~12:00<br>会議室     | しめ縄づくり<br>閉講式                    | 二瓶 吉之助先生           | 飲み物 筆記用具 タオル<br>材料費 1,500 円                |

- ※ マスクの着用は個人の判断となります。
- ※ 体調が悪い場合は、来館をお控えください。
- ※ 講座の第1回は水曜日となりますが、第2回～第6回は木曜日、第7回は火曜日になります。ご注意ください。
- ※ 第5回は館外学習となりますので9時から16時になります。ご了承ください。  
またバス手配の都合により、7月の講座終了後に申込受付をいたします。
- ※ 都合により、会場、内容等が変更になる場合もあります。
- ※ 「氏名、住所、電話番号」等の個人情報は、この事業以外には使用いたしません。



簡単申請は  
こちらから

問い合わせ 富久山公民館(富久山総合学習センター)  
電話 024-925-1500