

今月の伝言板

■中央 ☎ 22-2691 ■北部 ☎ 26-0677 ■西部 ☎ 23-1024 ■豊田 ☎ 38-2922
 公民館ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/>

	講座名	日時	場所	講師	備考
中央公民館	ルーシーダットン講座 (内容) タイ式ヨガです。体の硬い方でも比較的無理なく参加でき、早く代謝があがります。	6月7日(第1・3木)から7回 午後7時30分～8時30分	中央公民館 210体育室	内田 貴子先生	<定員>20名 <受講料>無料 <材料費>無料 <申込み>5月17日(休)～ <持ち物>運動出来る支度、水分補給出来るもの、タオル、ヨガマット
	初心者の陶芸講座 (内容) カップなどの作品を作ります。窯詰め・窯出しも体験してみましょう。	6月13日(毎週水曜日)から10回 午後7時～9時	中央公民館 110講習室	布施 綾子先生	<定員>16名 <受講料>無料 <材料費>2,000円 <申込み>5月21日(月)～ <その他>材料費を添えて講座の10日前までにお申込み下さい。
	はじめての抹茶講座 (内容) 正座が苦手な方でも大丈夫!立礼という椅子を使ったお点前もやります。	6月14日(第2・4木)から15回 午後7時～9時	中央公民館 208・209和室	市川 久子先生	<定員>10名 <受講料>無料 <材料費>4,000円 <申込み>5月21日(月)～ <その他>材料費を添えて講座の10日前までにお申込み下さい。
	家庭教育学級 楽しんで子育て (内容) 子育てについての講演、おしゃべり会、料理実習、ストレッチなど。	6月14日(休)～12月上旬(全10回予定) 午前10時～11時30分	中央公民館 301講堂 ほか	テーマごとの講師が担当	<対象>育児中の方、これから育児をされる方 <定員>30名 <受講料>無料 <材料費>1,000円 <申込み>5月7日(月)～ <その他>材料費を添えてお申込み下さい。
北部公民館	らくらくスマートフォン体験教室 ～らくらくスマートフォンの基礎知識・操作等について学びます～	6月15日(金) 午後1時～3時	中央公民館 205教室	ドコモショップ 中野店	<定員>10名(先着順) ※ただしスマートフォンをお持ちでない方に限ります。 <受講料>無料 <持ち物>スマートフォンはお貸しします。 <申込み>5月7日(月)～
	親子体験教室 あるある探検隊 (内容) みんなで作って、味わって!親子で豊かな田舎暮らしを体験します。 市内小学生親子大募集中! 	第1回 田植え (5月19日(土)) 第2回 笹もちづくり (6月23日(土)) 第3回 稲刈り (9月) 第4回 稲こぎ (10月) 第5回 干し柿づくり (11月) 第6回 ものづくり・やしょうまつり (1月) (全6回 毎回土曜日)	・赤岩区内の田んぼ ・北部公民館	赤岩M21の皆さん	<定員>残り15組 <対象>市内小学生親子 <受講料>子ども1名につき300円(年間保険料ほか) <申込み>随時受付中 <その他>詳しい日程は申込み後、随時お知らせします。全講座に参加された隊員には皆勤賞を、5回以上参加された隊員には精勤賞を進呈します。
西部公民館	リラックスヨガ(第1期) 	6月12日・6月26日・7月10日 (全3回・毎回火曜日) 午前10時～正午	西部公民館	黒岩あずさ先生	<対象>成人女性 <定員>20名程度 <受講料>無料 <持ち物>動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、ヨガマットもしくはバスタオル
豊田公民館	家庭教育学級 「笑顔で子育て」 (内容) 親子で一緒にスキップ!手あそびやパラシュートあそびで楽しみましょう。	5月23日、6月20日、7月18日(※毎回水曜、午前10時30分～午前11時30分。日本間は午後1時まで開放します。)	豊田公民館	笑顔で子育て応援隊のみなさん	<対象>未就園児と保護者の方 <定員>15組程度 <受講料>無料 <持ち物>飲み物 <申込み>随時受付中。都合の良い日のみの参加もOKです。
	ふるさとの寺巡り 「ふるさと散策会」 (内容) 住職の案内で南永江地区を散策し、さくら茶会のみなさんに、お抹茶を点ていただきます。	5月26日(土) 午前9時30分～午前11時30分	集合:高野辰之記念館 解散:円満寺	円満寺住職 鳥羽 法祐さん さくら茶会のみなさん	<定員>20名 <参加費>無料 <持ち物>雨具、飲み物 <申込み>随時受付中



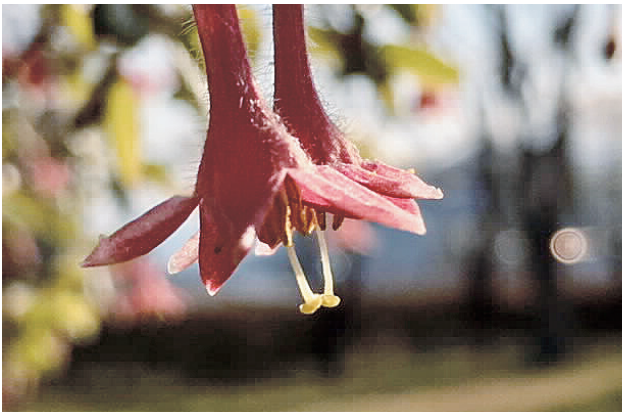
社の桜／竹原（宮澤 聡）



桜満開／夜間瀬川堤防（徳永モシン）



ふじリンゴをついばむ鳥さん／岩船（ロックシップ）



瞬き／中野市立図書館（ゆもとかずえ）

花郷

はな さと
Flower Home

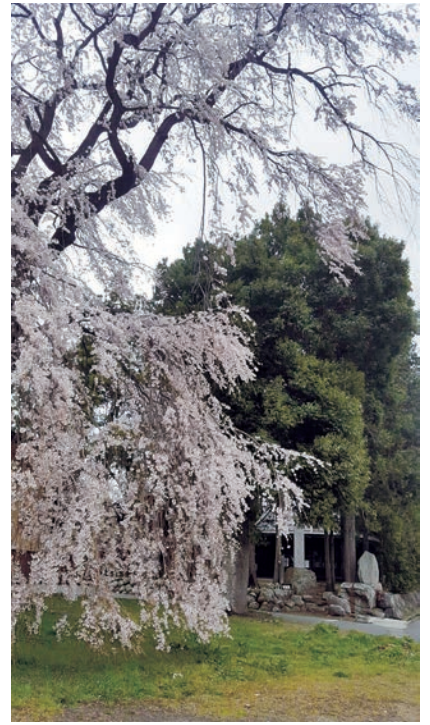
花と季節の写真募集

文化なかの編集委員会では、中野市内の花や季節の写真を募集します。未発表で、最近の写真に限ります。氏名、住所、連絡先、作品名、撮影場所、花の名前等を書き送ってください。匿名希望やペンネーム掲載はその旨をお伝えください。随時募集！

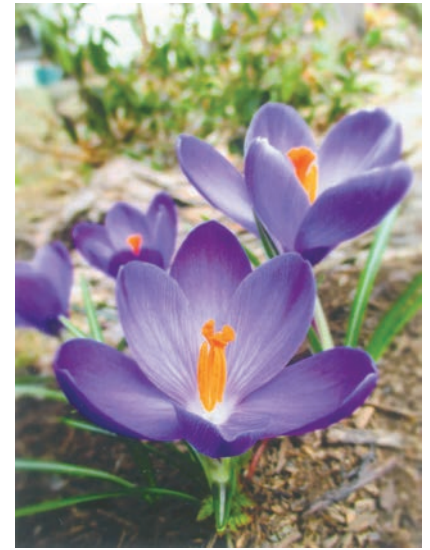
宛先

中央公民館

〒383-0025 中野市三好町一丁目4番27号
☎22-12691
Eメール:c-kominkan@city.nakanonagan.jp



境内のしだれ桜／
一本木稲向太元神社（畔）



クロッカスが開く時／柳沢（福笑）



アルプス雪の下／江部（江部丸）