

～忍の里プララ自主活動サークル
初心者・入門者のための
「体験・見学デー」のご案内～

何か始めてみたいという方は、各自主活動サークルが開催する「体験・見学デー」に参加してみませんか。なお、サークルへの入会はしてもしなくても自由です。お気軽にご参加ください。

①活動内容 ②体験・見学デーの内容
③体験・見学デーの日時

①書道と楽しい仲間づくり ②硬筆、
楷書、行書、かなの基本
③4月5日(木)9:00~12:00

②教室見学(希望者は体験也可)
③4月7日(土)・14日(土)・21日(土)
各回9:00～11:30

③4月10日(火) 13:30~15:00

①5・6才～小学生を対象に、茶道を通じて感謝・思いやりの心を育む。
②あいさつやマナー、お抹茶の飲み方等を学ぶ。
③4月8日(日)・28日(土)各回9:00～12:00

③4月19日(木) 19:30~20:30

①三部に分かれて合唱練習。話題曲、新曲を楽しく歌う ②体験参加
③4月17日(火)20:00~21:30

①先生の指導のもと、月ごとの課題曲
を練習 ②4月の課題曲練習等
③4月11日(水)19:30～21:30

①子どもを対象としたバレエレッスン
②ストレッチとバーレッスン
③4月4日(水)17:00～18:00

①大人を対象としたバレエレッスン
②ストレッチとバーレッスン
③4月5日(木) 14:00～15:00

①日本舞踊、ボランティア等 ②日本舞踊体験～気楽に踊ってみませんか～、礼儀作法・着付練習
③4月7日(土)・21日(土)各回13:00～14:00

- ①フラ(ハワイアンダンス)
- ②初めてのフラレッスン
- ③4月6日(金) 10:45～11:45

①深い息と大きな声で数えながら全身をくまなくほぐす若返り体操 ②気功体操の練功(誰でもできる簡単な運動)

③4月13日(金)、27日(金)各回14:00~16:00

①楊名時太極拳24式の練習 ②簡単な準備体操、太極拳前半の練習
③4月11日(水)13:30~15:00

①先生の指導のもと、ヨガのポーズと弛緩、呼吸を反復して体得する。
②体験レッスン

①エアロビクス、ボール運動、骨盤矯正 ②体験レッスン
③4月10日(火)・17日(火)・24日(火)各回11:00~12:00

①単語の練習、ろう者と健聴者で日常生活のコミュニケーション ②指文字の練習、簡単なあいさつ、等
③4月4日(水)・18日(水)各回19:00～21:00、11日(水)・25日(水)各回10:30～12:00

●対象者／どなたでも参加できます。
※受講料・持ち物等詳細は甲南公民館にお問い合わせください。

☎ 86-3036 / ☎ 86-8119

☎ 86-8021 / ☎ 86-8380

EXAMPLE kyoukai@koka-kanko.org

2012.4.1 おいづか | 26