

● 北部市民センター ●

〒448-0007 刈谷市東境町住吉78-2 Tel.36-7171

		1		2		3	
講座名		色を楽しむ水彩画		元気体操		やさしいヨガ	
曜日		水 曜日		木 曜日		金 曜日	
時間		10時00分 ~ 12時00分		13時30分 ~ 15時00分		10時00分 ~ 11時30分	
場所		実習室		大集会室		大集会室	
期間		5月12日 ~ 6月30日		5月13日 ~ 7月1日		5月14日 ~ 7月2日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		10 人		20 人		20 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		1,400 円		無料		無料	
講座の概要		にじみやぼかして色を楽しみ基本のデッサン力を養いコラージュやマスキングなどの技法を用い表現豊かな作品を学びましょう。		簡単なストレッチや筋トレで体を動かし元気な毎日を過ごせるような体づくりをしましょう。		少しでも身体の不調が良くなるような初心者向けの講座です。自宅でも簡単にできるヨガを学びましょう。	
学習プログラム	1	5月12日	絵の具と紙と色のこと(三原色でにじみとぼかし)	5月13日	正しい姿勢のチェック	5月14日	ヨガとは/呼吸法/力の抜き方
	2	5月19日	デッサン①(丸いもの)	5月20日	健康は歪みのない身体から	5月21日	座り方/立ち方/身体のほぐし方など
	3	5月26日	" ②(四角いもの)	5月27日	基礎代謝を上げるコツ	5月28日	3回~8回は、基本のポーズ行いながら、心と身体を整えるヨガを、自分のペースでチャレンジしてみよう。 少しでも身体が軽くなった事を実感してみよう。 できるものだけ行ってみよう。
	4	6月2日	" ③(花)	6月3日	大切で必要な筋肉のつけ方	6月4日	
	5	6月9日	ボールペンで描く	6月10日	余分な脂肪はどう落とす	6月11日	
	6	6月16日	コラージュ	6月17日	おしりやおなかのシェイプアップ	6月18日	
	7	6月23日	風景を描く	6月24日	体幹部を意識しましょう	6月25日	
	8	6月30日	自由作品	7月1日	リラクゼーションの必要性	7月2日	
	9						
	10						
講師		画家 栗山 富美子		ラジオ体操指導員 山中 佐百合		日本ヨガ普及協会松下ヨガ学院 認定指導員 南川 江里子	