

# 令和5年度 大和公民館学習講座 「やまとカルチャー」のご案内

1

## 自力整体教室

今年もやります！

ヨガでもない体操でもない、  
ゆるめて直す新たな整体！



日時：6月30日(金) 13:30~15:00

講師：自力整体ナビゲーター 福留 陽子 氏

昨年大好評につき

再開催します！

自分の身体を自分で整えられる自己治療法(セルフケア)です。お気軽にご参加ください！

2

## 大人の塗り絵を楽しむ

日時：9月25日(月) 13:30~15:00

講師：線細ペン画家 蔵りすと 森井 裕子 氏



素敵なイラストを先生のお手本を見ながら水彩絵の具で塗っていきましょう！

3

## 魅惑の多肉ワールド ~多肉植物の寄せ植え~

日時：10月18日(水) 13:30~15:00

講師：花夢来ガーデン 浜田 英之 氏



色や形の異なる種類を組み合わせると多肉植物の寄せ植えをしてみませんか！？

4

## Let's ポッチャ！

日時：11月ごろ

講師：鳥取県ポッチャ協会

座ったままでOK！

普段着でOK！

激しい運動では

ありません！



ポッチャは、年齢、性別、障がいの有無にかかわらず誰でも気軽にできるスポーツです。皆さんと一緒に楽しみましょう！

5

## しん 申ナリさんとキムチ作り

日時：12月ごろ

講師：米子市国際交流員 申ナリ 氏



即席で食べられるキムチ作りの講座です。3種類のキムチを作ります。

- ◆活動の様子を撮影し、広報等で使用する場合があります。ご了承ください。
- ◆都合により講座内容を変更する場合があります。
- ◆詳しい内容等は、『公民館だより』に掲載します。
- ◆講座によっては、材料費(実費)がかかります。

大和公民館 ☎56-2026