

令和6年度 白馬村公民館講座 参加者募集！

〇ふれあい教室

5月開講分講座

運動でセルフケア教室（運動講座）

講師：前田千恵

自分の身体と向き合い、自ら身体のコディションを整え、健康寿命を延ばして行きましょう♪脳トレで笑顔になり、ストレッチやヨガで全身をほぐしつつ自分の心と向き合い、身体の声に耳を傾け、呼吸法で血流を促します。腹膜リリースで全身のゆがみも整え、代謝の良い健康的な身体作りを目指しましょう。

◆と き： 5月9日(木)、5月23日(木)、6月13日(木)、6月27日(木)、7月11日(木)
7月25日(木)、9月12日(木)、9月26日(木)、10月10日(木)、10月24日(木)
いずれも午後1時30分から3時まで

◆ところ：ウイング2 1・2階多目的室

◆受講料：(全10回) 3,000円

◆持ち物：タオル・飲み物・ヨガマット（レンタルマットあり）

定員：20名



知ろう、作ろう、みんなで食べよう

～楽しくチャレンジ！ヘルシーアップクッキング講座～

講師：鎌倉重子
田中みつる

生活習慣病を防ぐポイントや基本の食事、地域の伝統を楽しく学び、旬の食材を活用してみんなで楽しく作っておいしくいただきましょう。お料理のレパートリーも増え、ご家庭での料理作りにもいかせますよ。

◆と き：5月15日(水)、6月19日(水)、7月17日(水)、9月11日(水)、10月16日(水)
いずれも午前10時～午後1時頃

◆ところ：白馬村役場調理室・多目的研修室

◆受講料：(全5回)2,000円、その他1回につき食材費700円

◆持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物、タオル、筆記用具

定員：15名



今年度も、皆さんで調理した後一緒に美味しくいただきます。

わでん伝筆教室

講師：下川千春

身近にある日本の文化や言葉に触れながら、インパクトのあるアートのような筆文字「伝筆(つてふで)」を楽しむ講座です。今回は、日本へ大陸の文化が伝来する前からある「やまとことば」と旧暦の異称を題材にします。デジタル化が進む現代ですが、ぜひ筆ペンを使って手書きの時間も楽しみましょう♪

◆と き： 5月27日(月)、6月24日(月)、7月22日(月)、8月26日(月)
9月30日(月)、10月28日(月)
いずれも午後1時30分から3時00分まで

◆ところ：ウイング2 1・2階多目的室

◆受講料：(全6回) 2,000円、その他1回につき教材費として1,000円

◆持ち物：筆記用具、お手持ちの筆ペン ※こちらで準備するもの：ぺんてる筆ペン(黒・赤)、下敷き(フェルト)、ファイル、用紙等

定員：10名



みんなで歌おう♪うたごえ教室

講師：小林文恵

歌って心と身体を健康に。楽しく歌うだけで、様々な健康効果が得られます。昭和歌謡、フォークソング、童謡、唱歌、演歌、シャンソン等、思い出の曲や懐かしい曲をリクエストいただき歌います。また、簡単な体操や腹式呼吸、発声練習をして楽しく歌いましょう♪

◆と き：5月22日(水)、6月26日(水)、7月24日(水)、9月25日(水)、10月23日(水)、10/30(水)
いずれも午前10時～11時30分

◆ところ：ウイング2 1・2階多目的室

◆受講料：(全6回) 2,000円

◆持ち物：飲み物

定員：30名



その他の講座も開講時期に合わせて随時募集いたします。ご不明点等ありましたら、下記へご連絡ください。

講座での様子は、広報はくば等の広報誌で紹介するために写真・動画撮影を行う場合がありますのでご了承ください。

令和6年度公民館講座 参加申込書

この申込書を白馬村公民館窓口へ持参か電話、FAXでお申込みください

氏 名：

住 所：

電 話：（携帯）

【申込講座】

☐を入れてください

☐ 運動でセルフケア

☐ ヘルシーアップクッキング

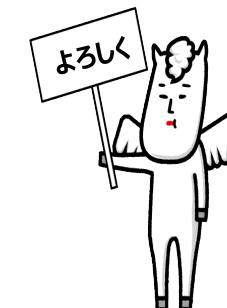
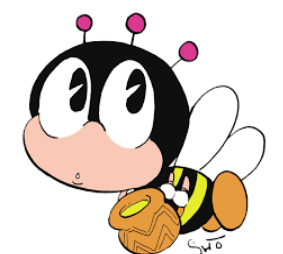
☐ わでん伝筆

☐ うたごえ

各講座、定員になり次第
締め切ります。



出会い
ふれあい
学びあい



白馬村キャラクター
ウグクワールンジュガルラン村男Ⅲ世

問合せ先

白馬村公民館

(ふれあいセンター3階 生涯学習スポーツ課内)

電話：0261-85-0726

FAX：0261-85-0723

Email：kominkan@vill.hakuba.lg.jp

今年度もぜひ色々な
教室に参加してみ
てください♪