

※各講座とも、3月中に見学可能です。ご希望の方は、公民館までご連絡ください！

## 今こそ楽しもう！中学英語 <sup>しのはら まい</sup> 篠原 舞 先生

「人生を豊かに、仲間と楽しむ英語学習」をはじめてみませんか？  
中学英語の基礎基本を丁寧に振り返りながら、歌や発音練習などを通して、楽しくコミュニケーションへと繋げていきます。

「英語を話すのが苦手…恥ずかしい」という方、また初心者の方も大歓迎です。国際交流のチャンスも！！

「わかる喜び」を味わいながら、ぜひ一緒に学んでいきましょう！



講師の篠原先生は元中学・高校の英語教師です！  
SNSで「おうち英語」を配信するなど、就学前の英語教育にも熱心に取り組まれています。

## やさしいヨガ&ピラティス <sup>むらやま ようこ</sup> 村山 陽子 先生

「健康維持をしたい」「運動不足」「身体が硬くなった」「疲れやストレスがたまっている」そんなあなたにはヨガがおすすめです。  
様々な呼吸法で頭の中をクリアに、ピラティスの動きで姿勢を整え心も身体もスッキリ、リフレッシュしましょう！

ヨガが初めての方もお気軽にご参加ください。

なお、無料の託児を実施しますので、乳幼児のいらっしゃる方もご参加いただけます。

詳しくは公民館事務室へおたずねください。



講師の村山先生は、成人学校のほか、高齢者講座などでもご活躍されています。優しい口調で周りをほんわかとさせてくれる魅力的な先生です。

## みんなで楽しもう！コミュニケーション English <sup>しのはら まい</sup> 篠原 舞 先生

学生時代に学んだ英語を生かして、日本と世界のつながりを学んでみませんか？今や観光客でいっぱいの日本！あらためて「日本」に目を向け、その良さを伝える時です。

講座では「日本のことを1分間英語で話してみる」をテーマに、聞いて・読んで・書いて・話すの4技能を楽しく磨いていきます。  
海外の方とお話するチャンスも！ご参加をお待ちしています。



講師の篠原先生の発音はとてもきれいでわかりやすく、受講者からの信頼度も高い笑顔の素敵な先生です。

## 楽しく書く ボールペン字 <sup>うえはら こせつ</sup> 上原 瑚雪 先生

「私もこんな文字書けたらいいな」と思ったことはありませんか？  
講座ではテキストと先生が用意する資料を用いて、楷書・行書を丁寧に練習します。また、毎月昇級・昇段試験を受けられるため、自分の成長を実感することができます。

互いに学び高めあう雰囲気の中で、自分と静かに向き合いながら美文字を目指してみませんか？皆様のご参加お待ちしております。

なお、無料の託児を実施しますので、乳幼児のいらっしゃる方もご参加いただけます。詳しくは公民館事務室へおたずねください。



講師の上原先生は、炭平カルチャーなどで講師を勤める傍ら、驥山館・全国書初展において受賞されるなど、未だ自己研鑽を積まれています。

※裏面もご覧ください