

# 講座 1

健康



## ナンプレ

### 講座の簡単な紹介

頭脳イキイキ  
ひらめきナンプレ!!

〈回数〉3回

- ・1回目 スタンダードナンプレ
- ・2回目 不等号ナンプレ
- ・3回目 足算クロス（一差ナンプレ）

〈日時〉①10/6 ②10/13 ③10/20  
水曜日 10:00~12:00

〈対象〉どなたでも

〈定員〉5名

〈場所〉岩上公民館（会議室）

〈材料費〉なし

〈準備物〉なし

# 講座 2

手づくり



## けしごむはんこを作ろう！

### 講座の簡単な紹介

カッター1本から始められる  
けしごむはんこ。  
丁寧に教えますので初心者の方  
も安心してご参加下さい。

〈回数〉2回

- ・1回目 彫り方の説明・はんこ制作
- ・2回目 はんこ制作の続き・完成したハンコを押してみよう

〈日時〉①10/14 ②10/28 ※両日とも来られる方に  
木曜日 10:00~12:00 限らせて頂きます

〈対象〉成人

〈定員〉5名

〈場所〉岩上公民館（会議室）

〈材料費〉1回 1,000円

〈準備物〉なし

（図案も含め、全てこちらでご用意致しますが、使い慣れた道具～カッター・デザインナイフ～や、彫ってみたい図案がありましたら持ち込み可）

# 講座 3

健康



## 効果的なウォーキングのすすめ

### 講座の簡単な紹介

生活の中の歩きと、健康をめざす歩き  
は異なりますよ。

効果の上がるウォーキングを  
体験し、体力アップにつなげ  
よう！

〈回数〉4回

- ・1回目 ウォーキングの基本を学びフォームチェック
- ・2回目 インターバルウォーキングへのチャレンジ
- ・3回目 筋力アップを取り入れて
- ・4回目 スポーツの森でウォーキング

〈日時〉①12/4 ②12/11 ③12/18 ④1/4  
土曜日 9:30~11:30

〈対象〉成人

〈定員〉15名

〈場所〉岩上公民館・水口スポーツの森

〈材料費〉スポーツの森での使用料（チケット代）

〈準備物〉体を締め付けない服装・運動ぐつ・体育館シューズ・  
タオル・水分など

## 令和3年度 岩上自治振興会「ミニミニ講座」受講申込書

講座No.	講座名

「ミニミニ講座」も10年目を迎えました。岩上地区のたいへん多くの方に関心をもってもらえ、また自治振興会のひとつの指針でもある地域コミュニティの創造にも繋がっています。

関心のある講座がありましたらご近所、友人お誘い合わせの上、お気軽に受講して下さい。