

# 飯豊少年自然の家 生涯学習講座 受講者募集

## 1. ひょうたんランプ

講師名：千葉 三朗（ひょうたん工房てぼっこ代表）

受講料：1,100円（税込）

材料費：1,100円（税込）

時間：9：30～12：00（150分）

開催日：11月5日（土）

持ち物：なし

講座内容：ひょうたんに下絵を描いて、目打ちで穴を開けていきます。小さな穴から溢れる幻想的な光はとても魅力的です。

オリジナルひょうたんランプを作ってみませんか？

初心者大歓迎です。親子・友達同士などの参加も大歓迎です。



## 2. 月山和紙のあかり 【終了しました】

講師名：せいの まゆみ

受講料：2,200円（税込）/回

材料費：7,500円（税込）

時間：13：00～15：30（120分）

開催日：全2回【8月20日（土）・9月3日（土）】

※2回の受講が可能な方のみ、お申込みください

持ち物：なし

講座内容：柔らかくコシのある月山和紙を使って、ほっこりする”あかり”や”ぼんぼり”を手づくりしてみませんか？



## 3. やさしい太極拳 【好評開講中】

講師名：管 貞弘（山形太極拳協会講師）

受講料：2,200円（税込）/月

曜日：毎月第2・4 木曜日

時間：13：30～15：00（90分）

回数：月2回

持ち物：内履き、タオル、飲み物

講座内容：呼吸法を中心にゆったりと身体を動かします。

運動不足の方、運動経験がない方でも安心して始めることができます。



## 4. ヨーガ・セラピー 【好評開講中】

講師名：日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 曾根 小夜子

受講料：2,200円（税込）/月

曜日：毎月第2・4 水曜日

時間：10：30～11：30（60分）

回数：月2回

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

講座内容：ヨーガ・セラピーは、特別な人のものではなく、誰でも気軽にできるものです。

初心者や体力に自信のない方でも無理なく行えます。



## 5. 背骨コンディショニング 【好評開講中】

講師名：背骨コンディショニングパーソナルトレーナー 菅 悟

受講料：2,200円（税込）/月

曜日：毎月第2・4 金曜日

時間：13：30～14：30（60分）

回数：月2回

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

参加禁忌：妊娠中の方、医師より運動制限の指示がある方（骨粗鬆症など）

講座内容：背骨の歪みを整えて身体の不調の改善を目指す運動プログラムです



☆生涯学習講座の受講を希望される方は、飯豊少年自然の家までお電話にてお問合せ下さい☆

山形県飯豊少年自然の家

指定管理者(株)ヤマコー

TEL 0238-74-2331