

生涯楽習

いきいきコーラス教室

やさしい二部合唱を中心に、懐かしい童謡や愛唱歌などを歌います。楽譜が読めなくても大丈夫。お腹から声を出すと、気持ちもスッキリ健康にもいいですよ。みんなで楽しく、アカペラで歌いましょう。

■日時／6月28日、7月12日、7月26日、8月9日、8月23日、9月13日、9月27日、10月11日
全て水曜日 13：30～15：30

■場所／スポーツセンター
■講師／坂本 正
■対象／18歳以上の方
■定員／20名程度
■受講料／2,000円(8回分)
■材料費／500円
■準備物／なし
■申込締切／6月21日(水)



アロマ教室 ～トリートメントオイル&頭皮ローション作り～

ご自分の好きな香りで、顔や身体にも使えるトリートメントオイルを作ります。家でも自分で簡単にできる、クイックハンドケアもお伝えします。頭皮ローションで頭皮のケアもして、美髪のための土台を整えましょう。

■日時／6月22日(木) 13：30～15：00
■場所／スポーツセンター
■講師／小谷 隆子
■対象／18歳以上の方
■定員／15名程度
■受講料／500円
■材料費／1,000円
■準備物／なし
■申込締切／6月15日(木)



フランス料理教室 ～ユース風サラダとオリーブケーキ～

salade niçoise(サラダ ニソワーズ/ニース風サラダ)は、南フランスのニースやその近郊で作られる代表的なサラダです。オリーブケーキは温かなくても、冷めても美味しく頂けます。サラダ・ケーキとも色々な食材が入り、手軽に食べる事ができます。

■日時／6月13日(火) 10：30～13：00
■場所／三和防災コミュニティーセンター
■講師／川田 アマンディーン
■対象／18歳以上の方
■定員／12名程度
■受講料／500円
■材料費／1,500円
■準備物／エプロン、タッパ
■申込締切／6月8日(木)



フランス料理教室 ～ヤギのチーズとズッキーニのキッシュ&トマトサラダ～

キッシュはフランスの家庭料理で、どこのパン屋さんでも売っている定番品。今回は、珍しいヤギのチーズとズッキーニを使ってキッシュを作ります。高知の季節の野菜トマトを使ったサラダも作ります。

■日時／7月4日(火) 10：30～13：00
■場所／三和防災コミュニティーセンター
■講師／川田 アマンディーン
■対象／18歳以上の方
■定員／12名程度
■受講料／500円
■材料費／1,500円
■準備物／エプロン、タッパ
■申込締切／6月23日(金)

フラワーアレンジ教室 ～プリザーブドフラワー～

ピンクや白のバラをポイントに、葉物のグリーンやナチュラル感のある花を重ね、ガラスの器を使って爽やかな雰囲気のアレンジします。

■日時／6月15日(木) 10：30～12：00
■場所／スポーツセンター
■講師／清岡 恵子
■対象／18歳以上の方
■定員／10名程度
■受講料／500円
■材料費／2,500円
■準備物／はさみ、ゴミ袋、新聞紙、作品を持ち帰る為の袋
■申込締切／6月9日(金)



書道教室

年賀状や冠婚葬祭での熨斗(のし)袋の書き方など日常生活に役立つ細字筆文字を8講座にわけて実技指導します。お気軽にご参加ください。

■日時／6月20日、7月4日、7月18日、8月1日、8月15日、9月5日、9月19日、10月3日
全て火曜日 13：30～15：30

■場所／スポーツセンター
■講師／坂本 大龍
■対象／18歳以上の方
■定員／20名程度
■受講料／2,000円(8回分)
■材料費／500円
■準備物／書道道具一式(小筆・墨・硯)、鉛筆(2B)、消しゴム、マジック(細・極細)、定規(30cm程度)、ポケットティッシュ
■申込締切／6月14日(水)



ポーセラート教室

560度～600度で焼きあげた美しいガラスで出来たデミタスカップ&ソーサーに、専用のシールを貼り付けます。シール選びからワクワクと楽しめます。

世界にただ一つ…ご自分だけのオリジナル器と一緒に作ってみませんか?

■日時／6月21日(水) 13：30～15：00
■場所／スポーツセンター
■講師／西村 ゆかり
■対象／18歳以上の方
■定員／5名限定
■受講料／500円
■材料費／2,000円
■準備物／はさみ、タオル
■申込締切／6月14日(水)



●各教室の申込方法・申込先●

教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。応募者多数の場合は抽選し、結果をはがきでお知らせいたします。

スポーツセンター内 まほろばクラブ南国
(☎ 865-8015)まで

第55回市民体育大会

| 種目 | 会場 | 開催日時 |
|----------------------------------|------------------|---|
| テニス | サンピアシリーズ | 7月9日(日)8：30 |
| クレー射撃 | 高知射撃場 | 7月9日(日)9：00 |
| バドミントン | スポーツセンター | 7月16日(日)9：00 |
| 軟式野球 | 比江スポーツグラウンド | 7月23日(日)～8月7日(月) ※毎朝5：30より ※開会式7月14日(金) |
| 水泳 | 十市小学校 | 7月23日(日)8：30 |
| 陸上競技 | 高知高専グラウンド | 7月30日(日)8：30 |
| ゲートボール | あけぼの公園運動広場 | 8月12日(土)8：30 |
| スカッシュバレー | スポーツセンター | 8月20日(日)8：50 |
| 少年サッカー | 吾岡山文化の森スポーツ広場 | 8月27日(日)9：00 |
| 柔道 | 香長中学校柔道場 | 9月2日(土)8：30 |
| ミニバスケットボール | スポーツセンター | 9月3日(日)8：30 |
| 武道 (空手道・合気道・剣道 なぎなた・少林寺拳法) | スポーツセンター | 9月10日(日)13：00 |
| バレーボール | スポーツセンター | 9月17日(日)8：30 |
| バスケットボール | 三和スポーツ交流センター | 9月17日(日)8：30 |
| ペタンク | 三和交流グラウンド | 9月24日(日)8：30 |
| ターゲット・バードゴルフ | 高知空港緑の広場多目的グラウンド | 10月14日(土)8：30 |
| 卓球 | スポーツセンター | 10月15日(日)9：00 |

■申込方法／所定の用紙に記入の上、スポーツセンターまで
*参加種目は1人2種目以内
■申込締切／開催日の15日前まで
■備考
(1)各種目とも1位から3位まで表彰(武道は優秀賞)
(2)大会中の負傷は、応急処置以外は責任を持ちません。
(3)種目によって雨天中止する場合があります。
(4)各種目の抽選は種目団体が行います。
(5)参加資格は、申込責任者がその責任を負ってください。
児童、生徒については保護者の承諾印が必要です。
(6)参加者は、スポーツ安全保険などへの加入をお願いします。
■主催／南国市・南国市教育委員会

※申込先・お問い合わせは
スポーツセンター
(〒783-0094 南国市前浜1344-3
☎865-8015)まで