

とっこ館だより (3月号) No.75 平成 28 年3月 15 日号)

塩田の里交流館 とっこ館



とっこ館 ☎ 0268-39-7250

ご案内 (4月の予定)

- 1 アロマ塾「シアバタークリームをつくる」 講師：竹内千恵子さん (長野市在住)
4月5日 (火) 10時30分～12時 受講料：1500円
※日焼け止め・下地も兼ねたクリームづくりです。
- 2 とっこ館ボランティアガイドの会 (毎月第1木曜日に、定例会)
4月7日 (木) 19時～21時
※4月13日の現地研修 (木曽方面) の勉強会
- 3 「いつでも、どこでも、誰でも出来る簡単な運動講座」 講師：坂田洋子さん (古安曾在住)
4月7日・21日 (木) 10時30分～11時30分 参加費：300円 (当日参加可)
※笑いヨガ・ゆっくりエアロビ・太極拳など、楽しみながらの1時間。
年齢は関係なく楽しめます！ お気軽にお出かけ下さい。
- 4 「里山を唄いましょう」 講師：平林美香さん (蒼久保在住)
4月14日 (木) 10時30分～11時30分 参加費：500円 (当日参加可)
※皆さんと一緒に唄いましょう！ おなかから声をだしましょう！
- 5 「ステップで転倒防止や体づくり」 講師：小林路子さん (青木村在住)
4月14日・28日 (木) 14時～15時 参加費：500円 (当日参加可)
※お手玉遊びや、音楽に合わせてのステップ等、転ばぬ先の体操で足腰をフォロー！
- 6 コカリナアンサンブル「とっこサークル」 講師：阿部ひさ子さん (新町在住)
4月17日 (日) 13時30分～15時30分 参加費：500円
- 7 着物リフォーム教室「上着風ボレロ」 講師：齊藤文子さん (別所温泉在住)
4月19日 (火) 9時30分～16時 受講料：2000円 (一日)
※半日受講は、1000円。(午前) 9時30分～12時30分・(午後) 13時～16時
- 8 「おりがみ紙教室」 講師：西山公也さん (上田原在住)
4月23日 (土) 10時～12時 参加費：500円 (材料費込み・当日参加可)
※いつでも・何処でも、紙があれば楽しめますね。指先を鍛えましょう！

新講座のご案内 「ひとときのリラックスタイム！」

4月25日 (月) 13時30分～15時 受講料：1500円

講師：塩川博子さん (フラワーサロンROCO主宰・中央西在住)

※昔から手当という言葉がありますが、手には不思議な力がありますよね。

自然界・宇宙に満ちるエネルギーも、また然りです。

日頃のストレスを解消して、心も体もリラックス！ 是非体験してみてください！

ご参加お待ちしております。

田園空間展示会 「水彩画ほか 作品展」

展示期間：4月10日 (日) ～5月15日 (日) まで

出展者：上原健一さん (別所温泉在住)

※水彩画・木彫など、多彩な作者の感性に触れてください。お出かけ下さい。