

# 継 続 講 座 全 6 講 座



## 月山和紙のあかり

柔らかくも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？

講師 **せいのみゆみ**

開催月 5月、7月、9月、11月(1回)

第2・4金曜日 13:30-15:30(2H)

回数&費用 月2回 **2,750円(税込)** 材料代別途

- 開催場所/集会所
- 準備物/材料は先生が準備。材料代1,650~11,000円
- 定員/12名(最低開講人数5名)(募集人数若干名)



※写真はイメージです

## 籐とつるで楽しむつるを編む

籐、あけび、キビソ、クルマの皮等で、編み、組み、巻いて日常の生活で楽しむかご等を作ります。初心者の方にも丁寧に指導いたします。

講師 日本バスケットリー作家協会会員 眞木雅子ラタンアートスクールインストラクター **菅 常子**

開催月 12月まで

第2・4火曜日 10:00-12:00(2H)

回数&費用 月2回 **3,740円(税込)** 材料代別途

- 開催場所/談話室
- 準備物/エプロン、ハサミ、目打ち、メジャー
- 定員/5名(最低開講人数3名)(募集人数若干名)



※写真はイメージです

## 背骨コンディショニング 午前の部

肩こり腰痛など…カラダの不調にお悩みのあなたにお知らせがあります！背骨の歪みを整えてカラダの不調の改善を目指す運動プログラム「背骨コンディショニング」を体感しませんか？ゆるめる・矯正する・筋力向上の3つの要素であなたのお悩みを解決いたします。

講師 背骨コンディショニング パーソナルトレーナー **菅悟(コンサル)**

開催月 通年

第2・4水曜日 11:00-12:00(1H)

回数&費用 月2回 **2,200円(税込)**

- 開催場所/和室
- 準備物/ヨガマット、長めのバスタオル
- 定員/8名(最低開講人数5名)(募集人数若干名)

※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)の参加は、ご遠慮願います



※写真はイメージです

## お家で簡単ストレッチ (水曜日コース) 満員御礼

お家で出来るような簡単なストレッチを紹介。

講師 **朝日少年自然の家スタッフ**

開催月 通年

第2・4水曜日 10:00-10:45(45m)

回数&費用 月2回 **1,375円(税込)**

- 開催場所/集会所または和室
- 準備物/ヨガマット
- 定員/8名(最低開講人数3名)



※写真はイメージです

## お家で簡単ストレッチ (金曜日コース) 満員御礼

お家で出来るような簡単なストレッチを紹介。

講師 **朝日少年自然の家スタッフ**

開催月 通年

第1・3金曜日 10:00-10:45(45m)

回数&費用 月2回 **1,375円(税込)**

- 開催場所/集会所または和室
- 準備物/ヨガマット
- 定員/8名(最低開講人数3名)



※写真はイメージです

## のびのび健康体操

簡単にできる健康体操を紹介。

講師 **朝日少年自然の家スタッフ**

開催月 通年

第1・3金曜日 14:00-14:45(45m)

回数&費用 月2回 **1,375円(税込)**

- 開催場所/和室
- 準備物/動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
- 定員/8名(最低開講人数3名)

## 朝日少年自然の家の新型コロナウイルス感染防止対策

### 安心してご利用いただくためのお約束

当施設は、お客様の「健康と安全」を第一に考え、新型コロナウイルス感染防止に向けた取り組みを実施いたします。

### お客様へのお願い

マスクの着用は個人の判断となります

ソーシャルディスタンス 人と人との距離をあげましょう

検温と体調確認のご協力をお願いします

### 当施設における取り組み

施設内の空調管理・窓の換気・扉の開放

受付にて飛沫防止対策を実施

手指消毒液の設置

利用人数の制限

### 当施設従業員の感染予防対策

毎日の検温 体調確認 マスク着用

手洗い・うがい、咳エチケットの励行

### 受講手続きについて

- お申込みの際は、山形県朝日少年自然の家受付窓口にて、専用の申込書にご記入いただき、開始月の受講料を現金でお支払いください。また印鑑をご持参願います。
- なお材料代は講座毎、別途お支払いとなります。
- お申込みは、先着順とし定員になり次第受付を終了致します。
- 最低開講人数以下の場合、開講できない場合がありますので予めご了承願います。
- 体験会はお電話でのお申込みが必要となります。(先着順)
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、国または県の方針に基づき生涯学習講座が中止並びに内容の変更を伴う場合がございますので、ご理解・ご了承の上お申し込み下さい。

申込み先▶ **山形県朝日少年自然の家**

**TEL:0237-62-4125**

問合せ・申込み受付時間 **9:00~17:00**

個人情報保護について▶山形県朝日少年自然の家はお客様の個人情報の機密保持に万全を期しています。お客様情報は、講座に関する連絡や、お知らせに使わせていただくほか、お客様のサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示提示したり、提供したりすることはありません。



## 山形県朝日少年自然の家

〒990-1101

山形県西村山郡大江町大字左沢字楯山2523番地の5

施設のなまえで簡単一発検索できます▶

山形県朝日少年自然の家 またはコチラから▶



指定管理者:株式会社ヤマコー(コミュニティ事業部)  
生涯学習講座は指定管理者による自主事業です。

### 休館日

- ・月曜日(第3日曜日の翌日を除く)
- ・祝日(ゴールデンウィーク 5/3~5/5 こどもの日の期間は開所。)
- ・海の日・スポーツの日は開所
- ・山の日
- ・年末年始(12月29日~1月3日)
- ・毎月の第3日曜日(国民の祝日に関する法律に規定する休日の前日を除く)