

# カルチャースクール 作品展示会・体験レッスンのご案内

教室受講を  
ご検討されている皆様、  
お気軽にお越しください♪

作品展示会に  
ご来場された方に  
プレゼントも  
準備しております!!

日時：令和5年4月3日(月)～4月14日(金)※土日祝除く  
9:00～16:00

会場：JAレーク滋賀 栗東地区統括本部（栗東市小野 493-1）

〈お申込み・お問い合わせ〉  
JAレーク滋賀 栗東地区統括本部 管理課  
TEL:077-552-0531

## ☆作品展示会☆

各教室の様子を写真で紹介し、受講生の作品を展示しています。

### おかし教室

受講生のリクエストにお応えした  
内容で、色々なレシピが習えます。

### 生花教室

池坊流で、自由花、仏花などの  
生け方を習います。

### 料理教室

料理の時間を楽しみながら、  
料理の基本やアレンジ等、  
新しい発見ができます。

### テコクレイ教室

マシュマロのような手触りの  
ふわふわ粘土でお花や雑貨を  
デザインします。

### 文化箏教室

従来の箏の半分のサイズで、  
テーブルの上で弾ける箏です。  
初めての方でも大歓迎です！

### 健康体操教室

ゆっくり身体を伸ばしたり、  
軽く手を動かしたりして  
全身をほぐしていきます。

### フルーツカービング教室

果物や野菜、石鹸を材料に  
ナイフで美しく彫刻する  
タイの伝統工芸です。

### ウォーキング教室

基本のフォームを身に着け、  
毎月異なったコースを  
楽しく歩きます。

### 家の光講座

月間雑誌「家の光」掲載の  
記事を紹介しながら、  
一緒に体験していきます。

### 絵手紙教室

※今年度は募集なし  
顔彩を使ってお手本を参考に  
描きます。描いた絵にそえる  
一言が心に残ります。

### トールペイント教室

木製の板に専用の絵具で  
絵や文字を描いていきます。  
初めての方大歓迎！

### 手芸・編み物教室

作りたい作品にご自身のペースで  
ゆっくり取り組めます。  
手編みだけでなく手芸も習えます。

## ☆体験レッスン☆

# やさしいヨガ・フラダンス

# やさしいピラティス・ヨガ

# 体験レッスン

はじめてでも大丈夫！

### やさしいヨガ

2023年

4/6 (木)

10:30～11:30

心身の緊張をほぐし  
日々の疲れた心を癒します♪  
講師:田中恵

### やさしいピラティス

2023年

4/4 (火)

10:00～11:00

ストレッチを中心とした動きで  
インナーマッスルを鍛えます♪  
講師:Yuki

場所：栗東地区統括本部  
(栗東市小野 493-1)

参加料：各500円

持ち物：運動のできる服装

飲み物・タオル

ヨガマット(フラダンスは不要)

募集人員：各20名(先着順)

申込期間：令和5年3月1日(水)

～令和5年3月29日(水)

### ヨガ

呼吸を意識しながら  
体の歪みを解消しましょう♪

2023年

4/14 (金)

10:00～11:00

講師:Nana

### フラダンス

ハワイアンミュージックに  
合わせて楽しく踊ります♪

2023年

4/11 (火)

10:00～11:30

講師:織川鏡子