



# 女性講座

## 切り絵体験教室



切り絵は脳（特に前頭葉）を激しく活性化させます。指先を使い、空間認識能力の向上に繋がる作業です。また集中することで、雑念が消え、自律神経が安定しリラックス効果が得られます。ぜひ体験してみませんか？

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 日 程 | 1回目 9月2日（水）基本と直線の練習               |
|     | 2回目 9月9日（水）曲線の練習                  |
|     | 3回目 9月16日（水）作品作りと反省会              |
| 時 間 | 午前10時～正午                          |
| 講 師 | 丹羽 文則さん                           |
| 場 所 | 陽光台公民館 工作室                        |
| 持ち物 | 飲み物<br>(カッティングボード、カッターは公民館で用意します) |
| 参加者 | 女性のみ 20名（先着順）                     |
| 参加費 | 無料                                |



作成例

## ハンドベルコンサート



北里大学ハンドベル部の素敵な音色を聞いてみませんか？  
美しい音色を聴くと、心や体を癒す効果や幸福感の向上効果が得られます。  
また、ハンドベルを体験できる時間もあります。体験希望の方は楽器に傷がつかないように、装飾のない服装でお越しください。

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 日 程 | 9月26日（土）                |
| 時 間 | 午後2時～午後3時（午後1時30分～開場）   |
| 出演者 | 北里大学北里会文化会ハンドベルクワイヤの皆さん |
| 場 所 | 陽光台公民館 大会議室             |
| 参加者 | 女性のみ 50名（先着順）           |
| 参加費 | 無料                      |



申込は 8月11日（火）～ 公民館窓口かお電話で  
ご希望の講座を選んでお申込みください

申込 陽光台公民館 042-755-3451