

今治市中央公民館 2025

子育て世代のためのおたのしみ講座（託児付）

講座内容一覧

5/19 Mon

10:00~11:30

ルーシーダットン
(タイ式ストレッチ)

【講師】菊川美穂先生 ジャイ イサラ
(ASIAN HEALING CAI ISARA)

■持参品: ヨガマットかバスタオル、
運動しやすい服装、タオル、飲料



6/30・7/7 Mon

10:00~11:15

体の悩みに合わせたストレッチ
～インナーマッスルに
アプローチ～

【講師】森山直美先生
(スタジオRa.hiina 主宰)

■持参品: ヨガマットかバスタオル、
運動のしやすい服装、タオル、飲料



6/2 Mon

10:00~11:30

カイロプラクティックで
姿勢改善

【講師】國貞知恵先生、
前田繭子先生、岡本揚子先生
(全国健康生活普及会 会員
日本カイロプラクティック連合会 会員
カイロプラクター)

■持参品: 運動しやすい服装、飲料、タオル



8/4 Mon

10:00~11:30

大人のヘアケア、ヘアアレンジ
みんなの悩みにお答えいただいて、
ケア方法を学びます

【講師】中村若奈先生
(雑貨屋さんと美容室のお店
W*silhouette 店長)

■持参品: 鏡、筆記用具



6/16 Mon

10:00~11:30

フェルデンクライス

穏やかに、楽に動きながら
体と心を整えましょう

【講師】窪 寿美先生
(フェルデンクライスプラクティショナー)

■持参品: 運動のしやすい服装、バスタオル、
タオル、飲料



8/18 Mon

10:00~11:30

フェイシャルリンパマッサージ
自分だけのアロマオイルを作ります

【講師】黒坂沙由里先生
(アロマテラピーサロンBAIKA
AEAJ認定アロマセラピスト)

■持参品: メイク落とし、卓上鏡や手鏡、筆記用具
前髪を留めるヘアクリップなど、教材費500円、
日焼け止めなど(講座後必要な方)



9/1 Mon

10:00~11:30

メイク講座

いきいきメイクで心もお顔も上向きに

【講師】能田美奈先生
(河原ビューティモード専門学校
トータルビューティ学科)

■持参品: 普段お使いのメイク道具
鏡、メイク落とし



受講料: 2,000円 (全8回分)
※教材費が別途必要な日があります。

半年まとめでの講座になります。
単発のみの申込はできません。

詳細

ホームページからご確認ください。

お申込み

4/21(月)までにてのひら市役所申込フォームから



詳しくはこちら

託児について

満6か月から就学前のお子さまが対象です。

お問い合わせ先

今治市中央公民館(南宝来町1-6-1)

TEL0898-32-2892 FAX0898-32-2772

E-Mail chuok@imabari-city.jp