

# 今治市中央公民館 2026 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

5/13 *Wen*

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



5/27 *Wen*

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、  
前田蘭子先生、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



6/10 *Wen*

10:00~11:30

フラダンス

ハワイアンミュージックに合わせて踊ると  
自然と笑顔になり、リラックスできます

【講師】筒井みどり先生  
(中四国ハワイアン協会  
インストラクター)

■持参品: 運動しやすい服装、飲料、タオル



6/24 *Wen*

10:00~11:30

大人のための絵本セラピー

絵本を聞いて、優しい気持ちになったりワクワクしたり、  
楽しいおしゃべりをしませんか？

【講師】長野紀子先生  
(認定絵本土、絵本セラピスト®)

■持参品: 筆記用具



7/8 *Wen*

10:00~11:30

アロマオイルで美容ケア

アロマトリートメントオイルを作って  
身体のトリートメントの方法を学びます

【講師】井原計恵先生  
(ハンドメイド教室 Bambi代表)

■持参品: ひざ下が出るくらいのズボン



7/22 *Wen*

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: 運動に適した服装、バスタオル、  
タオル、飲料



8/12 *Wen*

10:00~11:30

アロマを体験できる自爪ケア♪

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

■持参品: 筆記用具



8/26 *Wen*

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】玉井裕美先生  
(hairSalon Garbera 経営)

■持参品: ヘアアイロン、ゴム、鏡、くし、ドライヤー  
スタイリング剤【それぞれお持ちの方】



9/9 *Wen*

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



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。

お申込み

4/20(月)までにてのひら市役所申込フォームから。

受講料: 2,000円  
(全9回分) ※教材費



詳しくはこちら

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。

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