

# 1月講座

## 嘉手納町中央公民館

### 1 中医学健康教室 <全6回>

～逆さ仏をなくし、長寿県沖縄をとりもどそう～

日時：1月12日～2月16日 毎週火曜 14:00～16:00

ながみね あらと  
講師：長嶺 荒人 氏 (NPOがんじゅうふあみりー代表)

定員：15名 テキスト代：500円 ※持っている方は不要！

場所：嘉手納町中央公民館 研修室(ロータリープラザ2F)

あなたは何タイプ？  
カルテで体質が分かります。



月経痛 血氣 食欲不振  
熱 津 下痢  
疲労 手足の冷え 肩こり

川 芍薬(シャクヤク) 葛根(カクコン)  
亀骨(リュウコツ) 麻黄(マオウ)

### 2 ゴスペル♪ボイストレーニング講座 <全5回>

～OneVoiceの指導者による譜面を使わない、生演奏でのボイストレーニング～

日時：1月14日～2月18日 毎週木曜 13:00～15:00 (祝日休)

ようこ おおしろ なつき  
講師：ケリー陽子 氏 大城 奈月 氏  
(ゴスペルシンガー) (音楽家・音楽講師)  
(ボーカルトレーナー) (ピアノ・キーボード演奏)

定員：15名 持ち物：飲み物、録音機(スマホでも可)

場所：嘉手納町中央公民館 大ホール(ロータリープラザ2F)

ローソンのおでん♪のCMでおなじみ!!  
OneVoiceグループの講師2人によるポイントです。



### 3 メイクアップ教室 <各3回>

～自分の魅力を知って、もっと自分自身を好きになる～

朝の部 夜の部  
1月15日～1月29日 毎週金曜 2月5日～2月19日 毎週金曜  
10:00～12:00 19:00～21:00

講師：KANNA 氏 (メイクアップアーティスト)

定員：各10名 持ち物：メイク道具全て持参 ※詳しくは申込みの際にご確認ください。

場所：嘉手納町中央公民館 研修室(ロータリープラザ2F)



初回はスキンケア・ベースメイクについて行います。  
ノーメイクでお越しください！

## 申込み 嘉手納町中央公民館(ロータリープラザ2F)

対象：一般成人(町民及び町内在職者) 受講料：無料 ※筆記用具はご持参下さい。  
受付期間：令和2年12月14日(月)～25日(金)<土・日・祝日除く> 午前9時～午後5時<正午～午後1時除く>  
申込先：TEL(098)956-4142 ※キャンセルされる場合は、講座開始3日前までにご連絡お願い致します。  
※講座中に撮影した画像等は、嘉手納町広報活動(広報誌、報告書、展示会等)に使用いたします。