

平成28年度 つくば市

地域交流センター前期講座のご案内

申込方法

次のどちらかの方法でお申し込みください。

「直接地域交流センター窓口で申し込む場合」

窓口の申込用紙に希望講座名などを記入し、申込者の宛名を記入した官製はがきを添えて、講座を開催する地域交流センターにお申し込みください。

「郵送で申し込む場合」

往復はがきの往信・裏に希望講座名、〒、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、昼間連絡の取れる電話番号(市外の方は、併せて市内勤務先、学校名、所在地、電話番号)を記入し、返信用・表に申込者の宛名を記入し、講座を開催する地域交流センターにお申し込みください。

5月16日(月) 必着

※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

受付期間

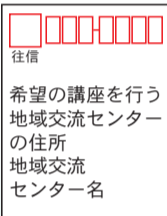
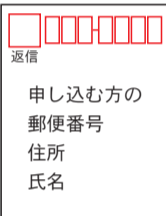
5月2日(月)～5月16日(月)

平日9:00～17:00 ※(土)(日)(祝)を除く


受講申し込みの注意

1. 受講申し込みは、市内在住・在勤・在学の方に限ります。
2. 申し込みが定員を超える場合は、抽選で決定し、結果については講座毎に申込者へお知らせします。なお、代理の受講はできません。
3. 受講料および教材費等は、決定通知文に従って納入してください。なお、納入後の受講料および教材費等は、払い戻しできませんので、ご了承ください。また、受講決定後、都合によりキャンセルされる場合は、教材費等のみ徴収することがあります。
4. 受付期間終了後、申し込みが定員の半数に満たない講座は、開講中止または、申込締切日以降に再受け付けを行う場合がありますので、お問い合わせください。
5. 都合により講師および日程を変更する場合があります。
6. 子ども対象・親子対象講座以外でのお子さん連れでの受講は、ご遠慮ください。
7. 講座に関するお問い合わせは、(月)～(金)9:00～17:00の間に、講座を開催する地域交流センターへお問い合わせください。

〔往復はがきの書き方〕

(往信・表)  希望の講座を行う地域交流センターの住所 地域交流センター名	(返信・裏) ここには何も記入しないでください
(返信・表)  申し込み方の郵便番号 住所 氏名	(往信・裏) 希望する講座名(はがき1枚につき1人、1講座) 〒・住所 氏名(フリガナ) 年齢・性別 電話番号(昼間連絡の取れる電話番号) 市外の方は市内勤務先・学校名、所在地、電話番号

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
二の宮交流センター 〒305-0051 つくば市二の宮4-6-2 ☎029(852)5488 	涼やかな夏の和菓子	吉武 礼子	水羊かんや水饅頭など、暑い夏を涼やかに感じさせる色とりどりの和菓子を作ってみませんか。	成人の方	16人	5/26(木) 開講5回 毎月第2・4木曜日	10:00～12:00 1,500円 材料費 3,000円
	健康ヨーガ体操	福島 照子	私たちの身体は季節の変わり目に敏感に反応します。健康ヨーガは、呼吸・動・気の三つを一体化し、季節に合わせたヨーガを取り入れ、「自然治癒力」を開発し、身体の不快感を取り除きます。	成人の方	15人	5/27(金) 開講5回 毎月第2・4金曜日	10:00～12:00 1,500円
	新水彩画	山路 鈴香	新水彩画は、ガッシュ絵具を水で薄く溶き、にじみと色を重ね塗る方法で、淡く美しい色あいのやさしい作品に仕上がります。心が和む新水彩画をぜひ体験なさってみてはいかがでしょう。	成人の方	16人	5/27(金) 開講5回 毎月第2・4金曜日	13:30～15:30 1,500円 教材費 3,000円
	美しき日本のうた、ふるさとのうた	声楽家、合唱指揮者 堀部 一寿	日本の童謡・唱歌・抒情歌などには、とても素敵な曲がたくさんあります。幼い頃や学生時代に歌った懐かしい歌や日本各地で昔から歌われる民謡など、みんなで気持ち良く声を合わせて一緒に歌ってみませんか。	成人の方	25人	5/28(土) 開講5回 毎月第2・4土曜日	9:30～11:30 1,500円 教材費 1,500円
	簡単薬膳スイーツ&薬膳茶	井上 舞衣	基本の焼き菓子や冷菓子を作りながら、食材の持つパワー、心身のはたらきについて学びます。	成人の方	16人	6/3(金) 開講5回 毎月第1・3・5金曜日	13:30～15:30 1,500円 材料費 3,000円
並木交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084 	ボランティア養成講座 点訳体験	並木点訳の会	点字のしくみを学び、点字で自分の名刺を作ったり、点字の絵本を作成してみます。実際に点字にふれる体験を通して視覚障害者への理解を深め、ボランティア活動に興味を持つきっかけ作りをしませんか。	成人の方	10人	6/13(月) 開講3回 毎週月曜日	13:30～15:00 900円
	似合う色でイメージアップ! 「パーソナルカラー講座」	(社)日本カラーリスト協会認定 石田 百合子	自分に似合う色を知って自分だけのオリジナルカラーシートを作りましょう。 1回目 パーソナルカラープチ診断 2回目 カラーシート作り	成人女性	10人	7/1(金) 開講2回 毎週金曜日	13:30～15:30 600円 材料費 500円
	おまわりさんが教えてくれる 女性の防犯・護身術	つくば中央警察署 生活安全課	事件や事故に遭遇しやすい女性のために、事件・事故等に遭遇した場合の対処法を、おまわりさんがやさしくお教えます。	成人女性	20人	7/6(水) 開講1回	10:00～11:30 無料 (普及促進活動のため)
栗原交流センター 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684 	デジカメ撮影講座 中級編 ～季節を撮る春夏編～	フォトアドバイザー 橋本 秀樹	デジタル一眼レフは進化を続け、簡単に綺麗に撮れるようになりましたが、ちょっとしたコツを身につけると更に綺麗な写真を撮ることが出来ます。どうすれば印象的な写真になるのか、プロの技術を学んでみませんか。	成人の方	12人	6/15(水) 開講5回 毎週水曜日	19:00～21:00 1,500円 材料費 500円
	一筆入魂 現代墨彩画入門	現代墨彩画家 堀川 恵子	現代墨彩画とは、和紙に顔彩絵の具と墨を使い筆の動きで表現します。力強い大胆なタッチと滲みを生かした色彩豊かに、四季折々の草花や蟹、魚など面白く味のある作品を描きます。初めての方でも優しく指導致します。	成人の方	10人	6/16(木) 開講5回 6/16・30 7/7・21、8/4 木曜日	13:00～15:00 1,500円 材料費 2,000円
	桜地区歴史探訪	元県立高校校長 柴原 正好	旧石器時代から江戸時代までの歴史の話をします。現地研修は桜地区の神社、お寺、遺跡、旧家の庭園などを見学し(市バス使用)、時代や特徴、由緒などを説明します。お寺では座禅を体験します。	成人の方	25人	6/18(土) 開講2回 毎週土曜日 講義6/18(土) 現地研修 6/25(土) 予備日7/2(土)	10:00～12:00 9:00～15:30 600円
	夏の親子天体観測	つくば星の会	夕涼みがたら夏の星座や惑星を楽しみませんか。夜空を飾る七夕の星やはくちょう座を探してみよう。さそり座の近くには今年地球に接近した火星や環を持つ土星も輝いています。望遠鏡で本物の宇宙に触れませんか。	小学生とその保護者	10組	8/5(金) 開講1回 雨天延期 8/8(月)	18:30～20:30 300円

講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
広岡交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678 	ノルディック・ウォーク入門	全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 今井 敏行	高齢者や歩行に支障がある方	15人	5/27(金) 開講3回 毎週金曜日	900円 ボールレンタル料 600円
	手作り「飲茶」	料理研究家 石塚 ナツ子	成人の方	16人	6/9(木) 開講3回 隔週木曜日	900円 材料費 2,700円
	火山噴火、その時どうする?	産業技術総合研究所 主任研究員 古川 竜太	成人の方	20人	7/8(金) 開講1回	300円
吉沼交流センター 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503  	基本を学んでスッキリ収納整理収納術	整理収納アドバイザー 塚本 英代	成人の方	16人	5/26(木) 開講4回 5/26 6/9・23 7/7 木曜日	1,200円 教材費 1,500円
	スポーツ吹矢健康法	日本スポーツ吹矢協議会 公認上級指導員(5段) 恩田 亨位	成人の方	15人	5/27(金) 開講5回 毎月第2・第4金曜日	1,500円
	飾り巻きずし(土曜コース)	飾り巻きマスター インストラクター 関 恵美	成人の方	16人	6/4(土) 開講1回	300円 材料費 2,000円
	飾り巻きずし(水曜コース)	飾り巻きマスター インストラクター 関 恵美	成人の方 ※保育付き講座 8ヶ月～36ヶ月(3人)	16人	6/8(水) 開講1回	300円 材料費 2,000円
	初めてのオカリナ	ライリッシュオカリナ連盟 講師 西村 伸子	成人の方	15人	6/14(火) 開講6回 毎月第2・第4火曜日	1,800円 教材費 540円
桜交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	吟剣詩舞を知ってみよう	澗和流詩舞道会宗家会長 中島 園心	成人の方	10人	5/25(水) 開講5回 隔週水曜日	1,500円 舞扇代 2,000円 (希望者のみ)
	～川の恵みと昔人～ つくば市周辺地理と歴史の探求	元県立高校校長 柴原 正好	成人の方	25人	5/28(土) 開講2回 講義 5/28(土) 6/4(土) 現地研修(小雨決行) ※市バス使用	600円
	足裏健康法+ さとう式リンパケア	日本足部反射区健康法協会認定指導員 橋本 ひろみ	成人の方	25人	6/1(水) 開講5回 毎週水曜日	1,500円 教材費 2,050円 (希望者のみ)
	陶芸入門	「陶さくら」の方々	① 成人の方 ② 小学校4～中学生とその保護者	20人 5組 10人	6/18(土) 開講4回 6/18(土)・19(日) 7/9・16(土)	①1,200円 材料費 1,200円 ②1,200円/組 材料費 2,400円/組
小野川交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501 	絵本の選び方・楽しみ方	小松田 美津留	成人の方 ※保育付き講座 保育対象年齢 5ヶ月以上 (10人)	15人	6/9(木) 開講2回 毎週月曜日	600円
	手軽にカンタン! おいしいおやつパン	クッキングパートナー 布 民子	成人の方	16人	6/10(金) 開講2回 隔週金曜日	600円 材料費 1,600円
	いいね! 楽笑 「らくしょう」教室	健康増進課 「健康長寿日本一をつくばから」 プロジェクトチーム 保健師・看護師・管理栄養士 運動インストラクターなど	65歳以上	20人	6/13(月) 開講4回 毎週月曜日	無料 (高齢者対象のため)
	親子で楽しむ 飾り太巻寿司	川野 泰子	小学生とその保護者	8組 16人	6/18(土) 開講2回 毎週土曜日	600円/組 材料費 1,800円/組
島名交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061  	絵画の基礎講座	(一社)新極美術協会常任理事 外務大臣賞受賞作家 串田 栄一	成人の方	15人	6/2(木) 開講6回 毎週木曜日	1,800円
	歩いて感じる筑波山麓の魅力 てくてくジオツアー	つくば市観光ボランティア 298会長 吉原 一行 全日本ノルディックウォーク連盟 公認指導員 高巣 文子	成人の方	15人	6/7(火) 開講2回 講義 6/7(火) 現地研修 島名・松代合同 6/14(火) ※雨天時6/21(火)	600円
	塩ビ管尺八を使った簡単健康法	須澤 二郎	成人の方	15人	6/9(木) 開講4回 毎月第2・4木曜日	1,200円 資料代 500円
	骨盤エクササイズ	ベルビクストレッチマスタートレーナー 長 由貴	成人の方	20人	6/13(月) 開講5回 毎週月曜日	1,500円
	かんたん和菓子とパン作り	櫻井 安子	成人の方	10人	6/28(火) 開講3回 (7/5は除く) 毎週火曜日	900円 材料費 3,800円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
吾妻交流センター 〒305-0031 つくば市吾妻1-10-1 つくばセンタービル4階 ☎029(852)5892 	おいしい紅茶のいれ方	桑井 由紀子	紅茶の歴史や種類などにも触れ、実習を行いながら楽しく紅茶のいれ方を学びます。自分だけのオリジナルティーのブレンドをしてみませんか。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入してください。	成人の方 ※保育付き講座 6～36ヶ月(4人)	12人	5/27(金) 開講3回 隔週金曜日	10:00～12:00 900円 材料費 2,100円
	絵本でふくらむ楽しい子育て	絵本アドバイザー 田上 裕子	幼児期におすすめの絵本選びから寝かしつけに効く読み聞かせのコツまで、絵本にまつわるいろいろなことを楽しく学びましょう。お気に入りの絵本があれば、持参してください。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入してください。	2歳～3歳のお子さんとその保護者	10組 20人	6/7(火) 開講2回 隔週火曜日	10:00～11:30 600円/組
	男の薬膳 ～料理初心者向け～	井上 舞衣	薬膳とは季節や体質、目的等に合わせたオーダーメイドの食事です。難しいことはなく、薬のような味付けでもありません。食物の持つ力を意識しながら、簡単に健康的な食事作りを楽しみましょう。	成人男性	12人	6/13(月) 開講3回 毎週月曜日	10:00～13:00 900円 材料費 3,000円
	骨格構造による ファッションタイプ 診断講座	パーソナルデザインアナリスト 石田 百合子	自分の身体に合ったファッションスタイルを知って、自分だけのファッションシートを作りましょう。 1回目 骨格診断 2回目 ファッションシート作り	成人女性	10人	6/15(水) 開講2回 毎週水曜日	10:00～12:00 600円 材料費 300円
豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444 	ステップエクササイズ	健康運動指導士 本村 利津子	ステップ台エクササイズは、足腰の大きな筋肉を使う踏み台昇降運動です。音楽に合わせて軽快に動くことで有酸素運動も同時に行い、筋力アップと脂肪燃焼効果が期待出来ます。楽しく動いて、なりたい自分の身体を手に入れましょう。	成人の方	15人	5/30(月) 開講5回 毎週月曜日	13:30～15:00 1,500円
	「おはなしの世界」へようこそ ～大人のための民話・昔話～	尾崎 秀子	小さい頃に聞いたなつかしい昔話や世界に伝わる民話をご紹介します。わくわくドキドキの不思議なお話やおもしろい話をするお話を童心にかえってお楽しみ下さい。おはなしの世界が心をほっこりやさしく包んでくれます。	成人の方	15人	6/2(木) 開講2回 隔週木曜日	10:30～12:00 600円
	アン先生に学ぶ やり直す日常英会話入門	英会話講師 上堂 蘭 アン	中学や高校で英語を勉強したけれど、今までほとんど使ってこなかった方必見。この講座では、実際によく使う文章を用いて、会話ができることを目指します。英会話に自信が持てない方、楽しみながらチャレンジしてみましょう!!	成人の方	15人	6/3(金) 開講8回 6/10を除く、 毎週金曜日	14:00～15:30 2,400円
	歌って踊って頭の体操1・2・3	音楽療法士 宇津野 裕子	今、歌ってみたい子どもの頃のあの歌、青春時代のこの歌をハンドベルや民族楽器を使って賑やかに声を合わせて歌いましょう。みんなで唄って元気いっぱい幸せいっぱい楽しい時間を過ごしましょう。	65歳以上	12人	6/6(月) 開講5回 毎週月曜日	10:00～12:00 無料 (高齢者対象のため)
谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139 	フラダンス	ヒロラニフラスタジオ 世川 博子	フラは、見ても楽しいですが、自分が踊ると倍楽しいです。有酸素運動ですから、適度な汗をかきながら、身体も軽くなり、姿勢も良くなります。穏やかな、ハワイアンミュージックは、心の癒しとなり、いきいきとエネルギーを感じます。	成人の方	20人	6/7(火) 開講4回 6/7・21、7/5・26 火曜日	13:30～15:00 1,200円
	怒りの感情コントロール	アンガーマネジメントキッズ インストラクター 中山 かおる	友達や人間関係で困ったときに、すぐにキレないライラに振り回されない「怒りの上手な付き合い方」を、ゲームなどを通して学びましょう。	5～10歳のお子さんとその保護者	20組 40人	6/11(土) 開講5回 毎週土曜日	9:30～11:00 1,500円 材料費 1,500円
	ゆるゆる立腰体操	ひろ美・K(君山弘美)	誰でもできるゆる～い立腰体操、体にいい事しませんか。立腰体操とは、腰を立て、姿勢がよくなることで健康になる体操です。身体をゆるめて脱力しましょう。高齢の方でも大丈夫ですよ。	成人の方	20人	6/14(火) 開講4回 毎月第2・第4火曜日	13:30～15:30 1,200円
	枯れない花プリザーブド フラワーを飾りましょう	風花プリザーブドフラワー協会代表 河原 由美	お花の傷みが早いこの季節に人気のプリザーブドフラワーを作りましょう。初心者の方にも楽しい講座です。 1回目 菊やガーベラを使ったお仏壇飾り 2回目 パラカーネーションを使ったアレンジ	成人の方	20人	6/24(金) 開講2回 毎月第4金曜日	13:00～15:00 600円 教材費 4,000円
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203 	体幹エクササイズ& ダンスエアロ	日本体育協会公認 エアロビク教師 福田 史子	体幹エクササイズは、ほぐす運動と筋トレを行います。ダンス・エアロビクスは、脂肪燃焼と共に、しなやかに美しい動きを目標に有酸素運動をします。初心者歓迎。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入してください。	成人女性 ※保育付き講座 生後6か月以上(4人)	20人	6/2(木) 開講5回 毎週木曜日	9:30～11:30 1,500円
	手作り豆腐を作ろう	東海 潤子	茨城の美味しい水と大豆を使った、地産地消の豆腐を作ります。作りたてのお豆腐はとてもよい大豆の香りがします。又、お豆腐を利用して、がんもどき、おからドーナツも作ってみましょう。希望のコース(保育付はAコースのみ)とお子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入してください。	成人の方 ※保育付き講座 生後6か月以上(4人)12時まで	16人	Aコース 6/8(水) 開講1回	10:00～13:00 300円 材料費 800円
	～歩いて感じる筑波山麓の魅力～ てくてくジオツアー	つくば市観光ボランティア 298会長 吉原 一行 全日本レディックウォーク連盟 公認指導員 高巣 文子	ジオパーク認定を目指す筑波山麓の自然を体験してみませんか。1回目は自然や歴史、又、用具を使った歩き方を学びます。2回目は実際に筑波山麓の小道約3kmを歩ける健康な方限定	成人の方 山麓の小道3kmを歩ける健康な方限定	15人	Bコース 6/15(水) 開講1回	10:00～13:00 600円
	はじめてさんの水彩画	イラストレーター 川浪 せつ子	身近にある物や風景を水彩絵の具で描いてみませんか。絵を描くのは初めての方でも額に入れて仕上げることが出来ます。 ※絵の具は別途500円で用意できますので、購入希望の有無を記入してください。	成人の方	12人	6/22(水) 開講5回 毎週水曜日	10:00～12:00 1,500円 材料費 1,000円
春日交流センター 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422  	折り紙を楽しもう ～和紙を使った折り紙～	日本折り紙協会講師 廣崎 真理子	和紙の風合いを生かした折り紙講座です。箱や菜など実用的な物や、季節に合った飾り物やくす玉などおしゃべりなインテリア小物を作ります。	成人の方	15人	6/1(水) 開講4回 毎月第1・3水曜日	13:30～15:30 1,200円 材料費 1,500円
	地形図を知ると町歩きが楽しい	山根 清一	地形図がわかると町歩きが一段と楽しくなりますよ。もちろん、その知識は山岳地や里山、初めて行く旅先でも役に立つこと請け合いです。また、地図を使った防災についても考えます。 ※ジオパーク推進室共催	成人の方	25人	6/9(木) 開講4回 6/9・23・30 木曜日	18:30～20:00 1,200円
	開運筆跡を取り入れた 文字トレーニング	日本筆跡診断士協会 筆跡アドバイザー 澤田 眞利子	筆跡心理学を活用した等間隔でエネルギーの高い文字を書いて運氣を上げましょう。字は「上手い」「下手」かなど形だけが重要ではなく、線の引き方や意識の仕方ひとつで性格や生き方まで変わります。	成人の方	20人	6/14(火) 開講3回 毎週火曜日	19:00～20:30 900円 教材費 1,000円
	～ペアでクッキング～ 交流センターde夜カフェごはん	料理研究家 寺島 孝子	友達、夫婦、親子でクッキング。一緒に作れば美味しさ倍増です。おしゃべり、楽しいを合言葉にお料理しましょう。メニューはかぼちゃのカルボナーラ、アボカドのセルクル仕立て、デザートなどです。参加者の住所・氏名(フリガナ)・年齢を記入してください。	成人の方と 中学生以上 の方のペア	5組 10人	6/17(金) 開講1回	18:30～20:30 600円/組 材料費 3,400円/組
	～リトル パティシエ～ レンジでお菓子作り!	料理研究家 寺島 孝子	暑い夏は火を使わずに簡単にスイーツ作り。パンナコッタとフルーツグラノーラの作り方を覚えて、夏休み自分で作るおやつ定番にしませんか。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年を記入してください。	小学4～6年生	10人	7/31(日) 開講1回	10:00～12:00 無料 (小学生対象のため) 材料費 1,000円

	Ö	Ö	□	ê	ö	¼ p0q ü	Ös
D • " — g411.2366 >JCE€ 429 2000	Ó2« iÁ †	Ó2« iÁ † KCEG-Á-É É-Á†- €...	I«QD)r%3£½ ÁÃ iA aD%¢ Eäi5@'z'~iizWEA ¢ED<e¢1 iA3 „ñ ðÑE\$ÚYH7 X5m% fs;H7\1á	<ýH7	3 1	709+ sÖ]) ¼ €)	25;11 27;11 3-511ë
	2@&=B¢1)De ...™É\$?+	>Q Úzj;Ž Ót Y/) (D)%c1@ e...™É!° / \Z9dœE D=@ X3 É"71 " @YeB€ ^3 ...™ ÉEFXf idX36\=9 D %cä@cfD 76 >% ÜI "9 7B•=@ e7HªÉ EDe14A3	<ýH7	3 1	704†D+ sÖ]) 7041 8025 Đ ¼	25;11 27;11 711ë
	+¢HD(7	œ D[+¢Hhf™IAE >-BI sQ& X)De9 [HÄ/A3 6L -H%[E+¢ID* [B·œ l=@YX5m% f VHC '11A1@):/ fxœ Ö/f971.ÿj):/	<ýH7	2 6	704†D+ sÖ]) 8025 sÖ])	25;11 27;11 411ë 2-711ë * VêHY+
1 • " — g411.4368 >JCE† 2.21.5 2000)3dH· D@Y7 € 7	>)Jê8•[Q@ Á ÁB	ž-^ê«A\c)3diŽäE)3dH tÄ -lô @ 0)3di@Z†E,i4Ú%A'eb EC1)3dHvçlœE>+@'\$X1a	<ýH7	3 1	6037†D+ sÖ])	21;11 22;41 1½Äü†rH9[+ « s
	-%ci%e •oêmzB \9	>)JCE•oF•É- •oF•Öt¥	!çH@•IX2"D&c •oêmzHØ ^) 71 @ \9l±žÄÉ Ö•&æ%d^3) p¶1 X 3	<ýH7	3 1	6038Ä+ sÖ])	21;11 22;41 1½Äü†rH9[+ « s
	Lm^d œ	sQDj2 3K £Š	~%4E>)e0E~) —ÄH-9 œIHd X1a ðYEHfeHE ÚšA ™1)@X9Ü S9)DeÄz™ '%o ... i=dDÄ'±Ä ID d \$1]fE)·X3 f VHC '11A1@):/	<ýH7	ž 2 1	604†+ sÖ]) 6042+ sÖ])	21;11 23;11 411ë 2-611ë :so
† è • " — g411.5342 >JCEdÄ6171 2000	I2[@HBmV@	„Ä'¥ H2 ¥e •°	„Ä'Hªf^?9 ú°9l M>>8." ¢ l€%1@ g gDÄ!HBmV@IHd z†• Ä ^èäE)·X3	<ýH7	2 1	6037†D+ sÖ]) 703(p) €)Đ ¼	21;11 23;11 1½Äü†rH9[+ :so) Ö€%s 2-611ë 7-411ë
	I2[@H '¶ -•É —@ Ä) Ó@ªê	'¶ -•ÉB—@Ä) I)1D1X3 VH '1.1Ä):/ fxœ Ö/f971.ÿj):/	<ýH7	ž 2 6	6037†D+ sÖ]) €)Đ ¼ 704†D+ sÖ]) €)Đ ¼	24;41 26;41 24;41 26;41 2-611ë
	†è%c>)JRHªf	i>ªfDj2 "> šØ	c/H†è%c/[H>)JE¢eXAHšw\$·I Ei9eªfIQd -f%cH>)JIÉ" @YX 1a	<ýH7	3 5	6039+ sÖ]) €)Đ ¼	24;41 26;41 4-111ë
	†èo †è€Äl-g	€% " Š	6í>HŠ7d ä7HHªAvçfēY½GDØH z,¥ý ä)·ÄHªEeü' &æd±+X19 1 hE-d%"@ 'X1a	<ýH7	2 6	604†+ sÖ]) €)Đ ¼	24;41 26;41 3-211ë
	-Ä&—"eŠC\ ÖE	f'Ä†É æK Z	%i i&ŠHäi [d9)@ Ÿ•—Äš l =@iY9+fc\$ f'ÄHe 7^ŠC\ H(H "7 1 HHd7DCIØ IÖ1@ MX1a f°¿&H7Hj-1á	<ýH7	2 1	709+ sÖ]) ž) ¼	24;41 26;41 :11ë
... ì • " — g416.1143 >JCE...i4.2:.3 2000	¾tHc/fH "IÉ"e	c/fDj2 ' êh	h2.HZädBïi0í 2.HÑH DC ¾tHc/l)H"E+Xf@ X3 ý c@ 1¾te.BZifel ¥%dE¾tHc/HØÖI É"@Y9 B• X3 2í] iï0iBZädH"\$U%	<ýH7	3 6	6036+ sÖ]) ž) ¼	25;11 27;11 2-611ë
	Ÿ½G°ĐHj>f	%3Y& cœi>@s ¥ w) f,	Ÿ½G°ĐEI >• Dªf& dX3 7HŽA lf ŠBhpø F~:0Bc/p! PiŠnHŽ 2l• pL ð'HŠÄDCHvçf0eÖ4IÖE B[wD AªZ1X3	<ýH7	3 1	702+ sÖ]) ÖE 702926)* [wD 70724).* f. (Đ)	29;41 31;41 :11! 28;11 2-611ë
	†èDj i8œH Y	SŠ[Đ=9ý 8œ F%¹Ö¥ ¿3 í	†èDj i8œI í Ÿ½G >)JCEBDj% p^b —%b Eb=@[9H8œH%&idD/ f@ X3 tÖ Al i8œ'Ç%c8äĐH: mXAH@a s l@aêH[¾%cI/[EXB[@l@ 'X3	<ýH7	3 6	703Đ+ sÖ])	29;41 31;11 411ë
	Ó4H6Ä-7A -™ xh•	Äj¶— ŽV Š	Ó4H6Ä - j*Sbx!Gppe7l. vA3% F AÜSe-BA Uä&t<µ=@ eÖ³ÄÖ³l ~6 EkfeÜ@9A3 ^2«E~6 DÄ - j7l QA'e'Ä'Ä,E~}1@YX5m% \$Š/mH™'*-Ä,¢+; FÍ.¾l1A1 @):/	<ýH7 f—±'0 4l.š i± *9ý+	2 7	70†D+ sÖ]) €)Đ ¼	21;11 22;41 1! :so 2-311ë 2-611ë
	6 ŠC\ H«pÚ47 GªE\$+e7HØ BI	Ÿ½GŠC\ 26G êäëš<HŠC\ ç† /™ l" Lg-	Äi'Ÿ{zA pd.,cfe6ŠC\ H«p7 D9H3*·A\ USä^·eä&D)@ p=@ eŠC\ & X3 7HØ E> @ Đ=B[¾ p 7H£\$%c¶cE1X3 ó 9-BI e&b) i%cD B 7 á A3	<ýH7	4 1	8027+ sÖ])	24;41 26;41 ü-°rH9[+ « s
	j-H Hd¶ fÄ=	sQDj2 ^Ö çœŠ	HdfÄ @~·AHe¶ fÄ —Ö fÄ E Xfe9)/mH'@ 'l'°•HDê@ ~6&dX3 @ '°oA Hd¶ fÄ @~· AHe pmdfÄ E~}1X1a ... ¶fÄ ŽDÓiÄ fÄ ÖÖfÄ	<ýH7	2 7	803+ sÖ]) 8031†+)	21;11 24;11 1! :so 3-811ë
	Ü@ - äÄ ÷Y[¾täÄH[•(¼µ	0]YHLB¶l Ü@ - äÄH÷YE> ^1 @YX5m% 7H)E@1 vF& Ç1 Ü@^ - äÄHF E> @ —ÖAHÖEBØ7EkäAH÷ YlÖ1@\$—1X3 [w÷Yl,œk* ð+A3 úKs†Hj-1á	€ 6 ! Ž 4İF	3 1	903+ sÖ]) ÖE903+ [w÷Y[906Ä+ u¾90*:+	21;11 22;11 :11! 28;11 « s)€Ž F -H9[*
	¥Äl±[b	± · M ç" •	%a ŸHªÄl] %c MX3 Ö8^ç¥Hä EØf 1JA-F3e-BI' Ä'\• äü%Ÿ Hœ·DCE{ B^if@ X3 ð1YH eÖ8 ^ç¥l¿'3e-B%ç†[¥Ä... Ho°l M 1JAA2@YX5m%	<ýH7	3 1	9042+ sÖ]) €) ¼	24;41 26;41 2-611ë