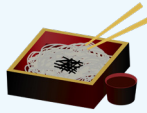


黒子公民館

初めてでも気軽に学べる

初心者のそば打ち講座

日時 6/4・11・18 (日)
9:00～11:00 (全3回)
定員 5人
費用 2,200円程度
講師 和田 次男



新しい趣味や仲間を見つけよう

カルチャー講座 受講生募集

関本公民館

自律神経を整える

自力整体講座

日時 Aコース 6/3～8/5 土曜日
Bコース 6/10～8/19 土曜日
10:00～11:30 (各5回)
定員 各10人
費用 無料
講師 石川 美智子



明野公民館

転倒防止に役立つ

初心者の太極拳講座

日時 6/2～毎週金曜日
10:00～11:30 (全10回)
定員 20人
費用 無料
講師 飯島 茂



音楽に合わせて踊る

スクエアダンス講座

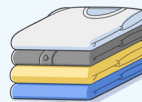
日時 6/7～毎週水曜日
9:30～11:30 (全10回)
定員 20人
費用 無料
講師 早坂 寿



使いやすくて戻しやすい

お片付け収納セミナー

日時 6/4～第1・3日曜日
10:00～12:00 (全5回)
定員 10人
費用 無料
講師 田口 淳子



楽しみながらできる

初心者のヨガ講座

日時 6/2～第1・3・5金曜日
10:00～11:30 (全10回)
定員 30人
費用 無料
講師 大町 美智子



健康な食生活を知ろう

セルフケア食育実践講座

日時 7/4～第1火曜日
13:00～15:00 (全4回)
定員 20人
費用 無料
講師 枝村 敬子



河内公民館

歌い方のコツを学ぶ

J-POP & 演歌カラオケ

日時 6/7～第1・3水曜日
13:30～15:30 (全10回)
定員 20人
費用 無料
講師 百目鬼 美智也



ペアーノ

月替わりで楽しむ

毎月変わるお花講座

日時 6/21～第3水曜日
13:30～15:00 (全5回)
定員 20人
費用 3,000円/回
講師 川俣 晴美



暮らしに役立つ

テーブルで 茶道マナー講座

日時 6/17～第3土曜日
13:30～15:30 (全5回)
定員 10人
費用 500円/回
講師 金澤 宗直



指で描く楽しいアート

パステルアート講座

日時 6/11～第2・4日曜日
10:00～12:00 (全10回)
定員 15人
費用 2,000円程度
講師 渡辺 佐知子



申込み: 来館又は電話で(月曜休)

申込期限: 5月12日(金)

協和公民館 ☎57-2515



楽しい講座
がいっぱい!
応募まっ
てるよ〜!

申込期限: 5月14日(日)

アルテリオ ☎23-1616
黒子公民館仮事務所 ☎37-6809
河内公民館仮事務所 ☎37-6556
関本公民館 ☎37-6626
ペアーノ ☎37-7803
明野公民館 ☎52-5333

アルテリオ

身体の悩みを説明

家庭の医学

日時 6/8～8/31 木曜日
13:30～15:00 (全5回)
定員 30人
費用 無料
講師 柳田 弘章



かご編みバッグを作ろう

クラフトテープでかご作り

日時 6/2～9/1 第1・3金曜日
9:45～11:45 (全7回)
定員 20人
費用 2,300円程度
講師 苅部 正代 ほか



協和公民館

美しい筆文字を学ぶ

小筆レッスン講座

日時 6/2～12/15 第1・3金曜日
10:00～12:00 (全14回)
定員 20人
費用 無料
講師 小泉 芳香



仕事帰りに通いやすい

ボクシングエクササイズ

日時 6/9～7/7 毎週金曜日
19:00～20:00 (全5回)
定員 20人
費用 無料
講師 田中 香織



全身運動でリフレッシュ

ストレッチ&リズム健康体操

日時 6/6～8/8 火曜日
10:00～11:30 (全5回)
定員 30人
費用 無料
講師 飯泉 雅子



季節のお菓子を作ろう

簡単おやつ作り講座

日時 6/10～11/11 第2土曜日
9:30～12:00 (全5回)
定員 9人
費用 3,000円
講師 為我井 幸子



暮らしに彩りと癒しを

華道 (小原流)

日時 6/10～1/20 土曜日
13:30～15:00 (全10回)
定員 15人
費用 1,000円程度
講師 野澤 春好



代謝を上げる手助けに

誰でもできるリンパヨガ

日時 6/7～7/5 毎週水曜日
13:30～15:00 (全5回)
定員 30人
費用 無料
講師 荻野 幸子



童謡や唱歌を歌おう

日本の四季を歌おう講座

日時 6/13～9/12 第2・4火曜日
10:00～11:30 (全7回)
定員 10人
費用 無料
講師 篠崎 栄子



色鉛筆やクーピーで

大人の塗り絵

日時 6/14～8/23 第2・4水曜日
10:00～12:00 (全5回)
定員 20人
費用 400円程度
講師 岩淵 幸子



手書き文字の基礎を学ぶ

ペン字

日時 6/7～8/2 第1・2水曜日
13:30～15:30 (全5回)
定員 10人
費用 500円
講師 水柿 京子



作法や振る舞いを学ぶ

楽しく学ぶ礼法(マナー)講座

日時 6/23～8/25 金曜日
10:00～12:00 (全5回)
定員 12人
費用 300円
講師 奥村 真弓



季節の花を植える

寄せ植え

日時 6/25 (日)
13:30～15:30
定員 18人
費用 2,500円程度
講師 戸頃 美代子



ダンスエクササイズ

太極舞 (まい)

日時 6/8～8/24 木曜日
11:00～12:00 (全6回)
定員 20人
費用 無料
講師 高田 雅子



アレンジメント体験

Hana 講座

日時 6/24～12/23 第4土曜日
10:00～12:00 (全7回)
定員 12人
費用 2,500円程度/回
講師 栗原 富美江

