

※各講座の申し込みは、すべて11月2日(月)から行います

三会公民館 ヘッドセラピー講座

自分の手で言うヘッドセラピー。頭と肩をスッキリさせて、最高の癒しを体験してみませんか。

- と き 11月20日(金)
①昼の部 14時～ ②夜の部 19時30分～
- 募集人数 ①、②それぞれ10人(先着順)
- 受講料 無料



霊丘公民館 男の料理教室

料理の下ごしらえから後片付けまで、丁寧に教えます。

- と き 12月1日(火)・10日(木)
10時～13時
- 募集人数 20人(先着順)
- 受講料 無料(材料費として毎回500円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾、筆記用具



有明公民館 有明女子会キララ☆ 第3弾! 簡単マフラーづくり～寒い季節もおしゃれに～

ミシンで簡単に手作りできる“あったか～い”ふわふわマフラーに挑戦してみませんか。

- と き 11月18日(水) 19時30分～21時
- 募集人数 10人
- 受講料 無料(材料費500円が必要)
- 申込期間 11月13日(金)まで
- 持参品 裁縫道具(針、糸、はさみなど)
- ※ミシンを持っている人は持参してください
- 講師 宮崎文香先生、園田友子先生



年賀状を作ろう! パソコン教室

もういくつ寝るとお正月。ワードを使った年賀状づくりいかがですか。初めての人も大丈夫です。

- と き 11月24日(火)・25日(水)・26日(木)・27日(金)
①昼の部 14時～16時
②夜の部 20時～22時
- 募集人数 ①、②それぞれ16人(先着順)
- 受講料 無料(教材費300円が必要)
- 持参品 USBフラッシュメモリー、筆記用具
- 講師 北島欣也先生



白山公民館 いきいき健康ポイント対象事業

ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 教室

5
ポイント

ルーシーダットンとはタイ式ヨガのことで「仙人体操」ともいわれています。

筋力・体力はほとんど必要ありません。独特の呼吸法によって、血液の循環を活発にして体の内側から体温を上げます。

寒い冬に備えて体をぽかぽか温めましょう。

- と き ①11月25日(水) 13時30分～
②11月27日(金) 19時30分～
- 募集人数 ①、②それぞれ20人(先着順)
- 受講料 無料
- 持参品 バスタオルまたはヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物など
- 講師 門畑悦子先生

お花のリースを作ろう!

プリザーブドフラワーで、自分だけのリースを作ってみませんか。

秋冬色を使った少し大きめのリースです。不器用な人も大丈夫。この機会に素敵なリースを作ってみませんか。



- と き ①11月26日(木) 19時30分～
②11月27日(金) 14時～
- 募集人数 ①、②それぞれ12人(先着順)
- 受講料 無料(材料費2200円が必要)

公民館

こうぞ じょうほう

公民館では各種講座を行っています
あなたも参加してみませんか

- ◆有明公民館 (☎68-1101)
- ◆三会公民館 (☎62-4505)
- ◆杉谷公民館 (☎63-2231)
- ◆森岳公民館 (☎63-2242)
- ◆霊丘公民館 (☎64-2023)
- ◆白山公民館 (☎63-2221)
- ◆安中公民館 (☎63-2253)