

杉谷公民館 江戸そば打ち体験講座

本格的な江戸そば打ちを体験してみませんか。そば粉をこね、切るまでの一連の流れを体験できます。

- と き 2月24日(水)・25日(木)・26日(金)
それぞれ午前の部(9時～12時)、午後の部(13時～16時)があります。いずれか1回に参加してください

- 募集人数 各回1組(先着順)
※2人1組で申し込んでください

- 材料代 1人1500円
- 持参品 エプロン、三角巾、手拭きタオル、タッパーなど
- 申込期間 2月8日(月)～



白山公民館 【男性限定】男のためのタイ式ヨガ教室

タイ式ヨガ(ルーシーダットン)は別名「仙人体操」ともいわれ、自己整体を主体としています。男性の皆さん、独特の動きと呼吸法で体を活性化させましょう。

- と き 2月25日(木) 19時30分～
- 募集人数 20人(先着順) ●対象者 男性
- 持参品 バスタオルまたはヨガマット、タオル、飲み物など
- 申込期間 2月1日(月)～



安中公民館 『美腸教室』

好評により第2弾の「美腸教室」です。肌荒れ、免疫力の低下は腸の冷えが原因でもあります。

美腸教室で腸の冷えについて楽しく学び、免疫力を上げ美しい肌を手にいれてみませんか。

- と き ①2月15日(月) 13時30分～
②2月16日(火) 19時30分～
- ※①、②とも同じ内容です。どちらか1回に動きやすい服装で参加してください
- 持参品 バスタオル、ハンドタオル
- 申込期間 2月1日(月)～

お花のリースをつくろう！

プリザーブドフラワーを使って、オリジナルリースを作ってみませんか。今回は、春色を使った素敵なリースです。初心者の方、大歓迎です。

- と き ①2月22日(月) 14時～
②2月23日(火) 19時30分～
- ※①、②とも同じ内容です。どちらか1回に参加してください
- 募集人数 ①、②それぞれ6人(先着順)
- 材料代 1800円
- 持参品 工作用はさみ
- 申込期間 2月1日(月)～



はじめてのドキドキぬいもの教室 ～入学・入園バック編～

入学・入園シーズンに向けて準備している人へのお助け講座です。

はじめての人でも大丈夫。みんなと一緒に楽しく作しましょう。

①巾着袋、シューズ袋に挑戦

- と き 2月24日(水) 19時30分～
- 材料代 1000円
- 持参品 裁縫道具
ミシン(持っている人)
※布などは準備します



②レッスンバック(リバーシブル)に挑戦

- と き 2月26日(金)・29日(月)
19時30分～
- 材料代 1500円
- 持参品 裁縫道具、ミシン(持っている人)、洗濯ハサミ10個程度
※布などは準備します

①・②共通事項

- 募集人数 ①、②それぞれ6人(先着順)
- ※①、②の両方とも受講できます
- 対象者 初心者の方
- 申込期間 2月1日(月)～



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

受講料は無料です

- ◆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)