

## 三会公民館

### 「ヨガ教室」 7月10日(月)・24日(月)・31日(月) 10時～(全3回)

シンプルな呼吸に合わせて身体を動かすことで健康促進、美容効果、メンタル調整などさまざまな効果がある「ヨガ」。

自分の体の声を聞きながら行います。老若男女は問いません。

気軽にご参加ください。

- 募集人数 15人(先着順)
- 受講料 無料
- 服装 動きやすい格好
- 持参品 ヨガマットまたはバスタオル、汗拭き用タオル、飲み物

### 「ママと赤ちゃんの音あそび」

7月18日(火) 10時～

赤ちゃんが落ち着くと言われる癒しの楽器「ライアー」を弾いたり、ふれあい遊びやリズム遊びで赤ちゃんと一緒に楽しみましょう。

- 対象者 0歳から1歳児と保護者
- 募集人数 10組(先着順)
- 受講料 無料



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)

## 有明公民館

### 「ジオラマ サファリを作ろう！」

7月25日(火) 19時30分～

多肉植物とサボテンを使って、お部屋に小さなサファリパークを作ってみませんか。

- 受講料 無料(材料費1000円が必要)
- 申込期限 7月11日(火)
- 講師 大久保陽先生



各講座の申し込みは、

**7月3日(月)**  
から受け付けます



## 森岳公民館

### 子ども古典講座「夏休み<sup>けいこ</sup>稽古館」受講生募集

7月27日(木)・8月1日(火)・3日(木)・8日(火)・  
10日(木)・17日(木)・22日(火)・24日(木)  
(全8回)

- ①初級コース：13時30分～14時45分
- ②中級コース：15時30分～16時45分

夏休みに子ども向けの古典講座を開講します。歴史的仮名遣いを学び、昔の人の書いた文章を読んでみませんか。

▶対象者 なるべく全回通して参加できる小学3年生以上の児童  
※これまでに受けたことがある人は、「②中級コース」に参加してください

- ▶受講料 無料
- ▶募集人数 20人程度(応募多数の場合は抽選)
- ▶申込期限 7月11日(火)
- ▶申し込み先 社会教育課(☎68-5473)

