

森岳公民館 夏休みだけ「リトルバレリーナ」

夏の楽しい思い出にクラシックバレエの世界を体験してみませんか。

- と き** 7月27日(月)・28日(火)・29日(水)・30日(木)・31日(金)、8月3日(月)・4日(火)・5日(水)・6日(木)・7日(金)8日(土)・9日(日)
計12回 10時30分～11時30分
- ところ** 森岳公民館 ●**募集人数** 12人(先着順)
- 応募資格** 5歳以上(ただし、一人でトイレに行ける子ども) 小学6年生以下の女子
- 受講料** 1000円(初日に持参してください)
- 申込期間** 7月6日(月)～7月10日(金)
※申し込み時に足のサイズをお知らせください
- 持参品** レオタードまたはキャミソールとスパッツ(色は黒か白。なければ無地で、できるだけ体にフィットしたもの)、くつ下(色は白かピンクで厚手でないもの)、ストレッチ用マットまたはバスタオル、タオル、水分補給用の飲料水



公民館 こうざ 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)
- ◆壺丘公民館 (☎64-2023)
- ◆白山公民館 (☎63-2221)
- ◆安中公民館 (☎63-2253)

杉谷公民館 ピラティス講座

ピラティスは体全体のバランスを整え、体の内側にある筋肉(インナーマッスル・コアマッスル)を鍛える運動で、もともとリハビリを目的として開発されたエクササイズです。

ピラティスで、腰痛や慢性的な肩こりなどを根本的に改善してみませんか。

- と き** 7月3日(金)・17日(金)、8月7日(金)、10月2日(金)・23日(金)、11月6日(金)・20日(金)、12月4日・18日(金) 計9回
10時30分～12時
- ところ** 杉谷公民館 ●**募集人数** 15人
- 受講料** 無料 ●**申込期間** 随時
- 講師** 寺本愛子先生



杉谷公民館 楽しく歌いましょう

ときには、おなかの底から思いっきり大きな声で、歌ってみましょう。

誰でも歌ったことがある、あの歌、この歌、童謡・唱歌・世界の歌、いろんな歌を歌ってみませんか。

- と き** 7月8日(水)、8月5日(水)、10月7日(水)、11月11日(水)、12月9日(水) 計5回
13時30分～14時30分
- ところ** 杉谷公民館 ●**募集人数** 15人
- 受講料** 無料 ●**申込期間** 随時
- 講師** 前田和歌子先生



三会公民館

ママと赤ちゃんの音あそび

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、リズム遊びをしたり、赤ちゃんと言でいっぱい遊んで楽しみませんか。



- と き** 7月22日(水)
10時～
- ところ** 三会公民館
- 募集人数** 10組
- 対象者** 0歳から1歳児と保護者
- 受講料** 無料

