

子育て

赤ちゃんピッコロへようこそ

小方公民館 ☎076249

親子で歌ったり、リトミックで体を動かしたり、手遊びや工作などをして、小さなお子さんと一緒にお母さんも楽しみましょう。

とき 2月8日(月) 10時～12時

ところ 小方公民館

対象 平成26年4月から平成27年3月生まれの子どもと親

講師 野坂幸枝さん(ピッコロキッズ主催)

定員 20組

持参品 クレヨン

申し込み 2月6日(土)までに小方公民館へ。

赤ちゃん&MAMAの元氣講座

大竹会館 ☎032226

育児で疲れた身体と心をヨガとおしゃべりでリラックスさせましょう。

とき 3月5日(土) 13時～14時30分

ところ 大竹会館

対象 1歳未満の子どもとそのお母さん

講師 原田茂美さん(ヨガ講師)

定員 8組

持参品 バスタオル2枚、タオル2枚、飲み物

申し込み 前日までに大竹会館へ。



健康

笑いヨガ教室 笑って元気に笑いヨガ

大竹会館 ☎032226

とき 3月5日(土) 10時～12時

ところ 大竹会館

対象 市内在住の方

講師 田淵佳恵さん(ラフタークラブ笑おう会)

定員 15人程度

申し込み 前日までに大竹会館へ。(当日参加可)

いきいき健康講座

小方公民館 ☎076249

なつかしい童謡をマンダリンに合わせて歌ったり、脳トレのゲームなどをして心と体をきたえましょう。

とき 2月18日(木) 13時30分～15時30分

ところ 小方公民館

対象 一般

講師 村中弘幸さん(らんらんサポーター)

定員 20人(申込順)

参加料 100円

申し込み 前日までに小方公民館へ。

カラダがよろこぶ健康講座 簡単ストレッチでホットに!

小方公民館 ☎076249



寒いからと体を動かさないと、どんどん体は冷えてきます。体のこりをほぐし、みんな運動しながら、笑って心身とも健康になりましょう。

とき 2月22日(月) 10時～11時

ところ 小方公民館

対象 どなたでも可

定員 20人

講師 高橋航平さん(健康運動実践指導士)

持参品 運動しやすい服装、飲み物、タオル

申し込み 小方公民館へ。(当日参加可)

エクササイズ教室

小方公民館 ☎076249

腰痛などを予防、改善する運動方法を指導します。

とき 2月27日(土) 13時30分～14時30分

ところ 小方公民館

対象 一般

講師 小松美保さん(PH Iピラティスインストラクター・整体師)

定員 30人(申込順)

持参品 体育館用シューズ、タオル、飲み物

申し込み 前日までに小方公民館へ。

講座

「地域ジン学びのカフェ」2月

一般公開!他県から視察団がやってきます!つながらり交流会

玖波公民館 ☎077084



研修のため、他県からさまざまな団体が玖波公民館に視察に来ています。今回の「学びのカフェ」は、視察交流会を公開で行います。皆さんの参加をお待ちしています。地元の中学生も参加予定です。

とき 2月20日(土) 10時～11時30分

※ 玖波公民館まつりの日です。

うたの広場

大竹会館 ☎032226

なつかしい昭和の歌をマンダリンにのせて楽しく歌いましょう。

とき 3月6日(日) 13時30分～15時30分

ところ 大竹会館

対象 市内在住の方

講師 村中弘幸さん(らんらんサポーター)

定員 20人程度

申し込み 前日までに大竹会館へ。(当日参加可)

花のアレンジメント教室

小方公民館 ☎076249

桃の節句も近く、春らしく可愛い花のアレンジメントを作りましょう。

とき 2月23日(火) 10時30分～11時30分

※ 玖波公民館まつりの日です。

やさしい漢詩作り教室

大竹会館 ☎032226

とき 3月5日(土) 11時～12時

ところ 大竹会館

対象 市内在住または勤務の方

講師 上村竹山さん(生涯学習グループ講師)

定員 10人

持参品 筆記用具

申し込み 前日までに大竹会館へ。(当日参加可)

和布でつくる「三番叟の魔除けやる」

大竹会館 ☎032226

とき 3月5日(土) 10時～12時

ところ エスポワールおおたけ

対象 市内在住または勤務の方

講師 華の会の皆さん

定員 20人

参加料 650円(材料費)

持参品 裁縫道具一式

申し込み 2月29日(月)までに参加料を添えて大竹会館へ。

エコクラフト教室

小方公民館 ☎076249

初めての人も、簡単にバッグや小物が作れます。

とき 2月13日(土) 13時～16時

ところ 小方公民館

対象 どなたでも可

講師 清水文子さん(クラフト教室 講師)

定員 15人(申込順)

参加料 1,500円(材料費)

持参品 はさみ、洗濯ばさみ20個以上、鉛筆、速乾性接着剤、メジャー

申し込み 前日までに小方公民館へ。

男の料理教室 (メンズキッチン)

小方公民館 ☎076249

簡単でおいしい家庭料理を、料理好きな女性たちに教えてもらって、みんなで楽しみながら料理を作りましょう。

とき 2月16日(火) 9時30分～13時

ところ 小方公民館

対象 小方地区在住の男性

講師 市食育推進委員

定員 20人

参加料 300円(材料費)

持参品 エプロン、三角巾、ふきん

申し込み 2月9日(火)までに小方公民館へ。

