

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、手遊びや工作などをして、子どもと一緒に
お母さんも楽しみましょう。

とき 2月2日(月)
10時～12時

ところ 小方公民館

対象

平成25年4月から26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)

持参品 クレヨン

定員 20組(申込順)

申し込み 1月5日(月)から直

接または電話で小方公民館へ。



健康

いきいき健康講座

小方公民館 ☎076249

懐かしい童謡をマンドリン
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
鍛えましょう。

とき 1月15日(木)
13時30分～15時30分

ところ

小方公民館

対象

18歳以上の方

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。

エクササイズ教室

小方公民館 ☎076249

腰痛や肩こりなどを予防、改
善する運動方法を指導します。

とき 1月24日(土)
13時30分～14時30分

ところ 小方公民館

対象 18歳以上の方

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。

早めの予防が大切
生活習慣病

生活習慣病

小方公民館 ☎076249

生活習慣病はまず生活習慣
の見直しが必要となります。食
生活の改善ポイントや運動ポイ
ント、喫煙、アルコールなど、
さまざまな方向から見直してい
けるよう、また、メタボリック
シンドロームについても正しく理
解して頂けるようにお話しします。

とき 1月20日(火)
10時～11時

ところ

小方公民館

対象

18歳以上の方

講師 大矢聖子さん(ヤク
ルト管理栄養士)

定員 30人(申込順)

手芸講座
クラフト教室

講座

手芸講座

クラフト教室

小方公民館 ☎076249

クラフトテープを使ってバック
や小物を作ります。

とき 1月10日(土)
13時～16時

ところ 小方公民館

対象

市内在住または勤務の方

講師 清水文子さん他(ら
んらんサポーターの皆さん)

定員 25人(申込順)

参加料 1,500円(材料費)

持参品 はさみ、洗濯ばさみ

申し込み
前日までに小方公民館へ。



20個以上、鉛筆1本、メジャー、
速乾性接着剤
申し込み
前日までに小方公民館へ。

スペイン語体験学習

栄公民館 ☎036688

サッカーのアギーレ監督、カー
プのロサリオ外野手、お二人と
もスペイン語圏の人物。コモエス
タ赤坂、ベサメムーチョなどの
歌もスペイン語。世界で4億人
以上が使用し、日本人には発
音も易しくおもしろい言葉です。
簡単なスペイン語や南米の文化
に触れてみませんか。

とき 1月17日、24日、31日、
2月7日(全4回、いずれも土
曜日)

ところ 栄公民館

対象

市内在住または勤務の方

講師 荒木義文さん

定員 20人程度

参加料 300円(全4回分教材費)

※ 初回17日(土)に持参してく
ださい。

持参品 筆記用具

申し込み

直接または電話で栄公民館へ。