

健康

いきいき健康講座

小方公民館 ☎076249

マンダリン演奏にあわせて童謡を歌ったり、脳トレゲームやおしゃべりなどで楽しいひとときを過ごし、仲間作りをしませんか。

とき

6月16日(木)

13時30分～15時30分

ところ 小方公民館

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(材料費)

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

夏バテに備えて体の体幹をきたえたり、ストレッチやヨガ、リズム運動などで体をほぐしながら楽しく運動を行い、腰痛や肩こりなどを予防、改善しましょう。

とき

6月25日(土)

13時30分～14時30分

ところ

小方公民館

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 20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

当日までに小方公民館へ。

簡単姿勢改善教室

(カラダがよこふ健康講座)

小方公民館 ☎076249

若々しく見えるためには、

背中をピンと伸ばし、体のバランスが整っていることが大切です。自分でセルフチェックできる簡単なエクササイズを行って、いつまでも若々しい姿勢を保ちましょう。

とき

6月27日(月)

10時～11時

ところ

小方公民館

講師

高橋航平さん(健康運動実践指導士)

定員 20人

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。



笑いヨガ教室

大竹会館 ☎022226

とき

6月25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。

講座

ビーズのネックレス作り教室

栄公民館 ☎06688

手作りで素敵なネックレスを作りましょう。初心者の方も大歓迎です。

とき

6月30日(木)

9時30分～11時30分

ところ

栄公民館

対象

市内在住または勤務の方

講師

松村美代子さん(ビーズアーティストステッチ講師)

定員

10人(申込順)

参加料

1,500円(材料費)

申し込み

6月21日(火)までに参加料を添えて栄公民館へ。

花のアレンジメント教室

小方公民館 ☎076249

初夏に咲く美しい花をアレンジメントします。花もちのよい方法や、花の生け方のポイントなどを講師から教わりながら、楽しく生けましょう。

とき

6月28日(火)

10時30分～12時

ところ 小方公民館

対象

花好きな方ならどなたでも

講師 花見秀子さん(三村生花店)

定員 15人

参加料

1,500円(材料費)

持参品 はさみ、前回参加者は以前使った花器

申し込み 6月20日(月)までに小方公民館へ。

