

赤ちゃんママの
元氣講座

大竹会館 ☎22226

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

5月23日(月)
10時～12時

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。

カラダがよくなる健康講座
家でもできる
簡単ストレッチ
(1日5分から取り入れ
よう簡単なストレッチ)

小方公民館 ☎6249

体のこりをほぐしながら、健康な体になりましょう。

とき

5月23日(月)
10時～11時

ところ

小方公民館

対象 どなたでも可
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

当日までに小方公民館へ。

エクササイズ教室

小方公民館 ☎6249

日常生活でだんだん固くなっていく体を、ストレッチやヨガ、リズム運動などで体をほぐしながら、腰痛や肩こりなどを予防、改善していきます。

とき

5月28日(土)
13時30分～14時30分

ところ

小方公民館

対象 どなたでも可

講師

小松美保さん(PHII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。

ノルディックで
ハイキング

小方公民館 ☎6249



公民館前を出発し、玖波駅、晴海臨海公園の5・5キロのコースを回るノルディック・ウォークです。ポールは無料で貸し出します。

とき

5月30日(月)
9時30分～13時

ところ 小方公民館から出発

対象 どなたでも可

講師 村中 弘幸さん(らんらんサポーター)、杉田

寛治さん(全日本ノルディックウォーク連盟)

定員 30人(申込順)

持参品 弁当、飲み物、タオル、リュックサック(両手を使うため、必ずお持ちください。)

申し込み

前日までに小方公民館へ。

地域ジン学びの
カフェ5月
「不幸自慢!」

「学び」元氣講座

「学び」元氣講座

玖波公民館 ☎7084

「人生を盛大にしくじった人」から失敗談を聴いて「人生のシクジリ回避法」を学びましょう。明日から元氣の出る講座です。カフェタイムを入れたふれあい参加型交流。

とき

5月14日(土) 13時30分～

内容

「不幸自慢」シクジリ先生

リレー講座

講師

①松永影道さん(中国新聞大竹支局長)

(テーマ)「駆け出し記者のころ天狗になっていたシクジリ先生」

②川畑敬志さん(広島工業大 学名譽教授)

(テーマ)「漂流続け学者の港についたシクジリ先生」

申し込み

5月2日(月)から玖波公民館へ。

受講者募集

講座名・内容	とき	ところ	対象
『エコクラフト教室』 初めてクラフトに挑戦する人でも、簡単におしゃれなバックや小物が作れます。毎回違う題材で楽しみましょう。	5月14日(土) 13時～16時	小方公民館 ☎6249	どなたでも可
『いきいき健康講座』 マンドリン演奏に合わせて歌ったり、脳トレゲームやおしゃべりで楽しいひとときを過ごし、仲間作りをしませんか。	5月19日(木) 13時30分～15時30分		どなたでも可
『花のアレンジメント教室』 カーネーションやトルコキキョウなど色とりどりの花を使って、お部屋にかわいい花を飾りましょう。	5月24日(火) 10時30分～11時30分		どなたでも可
『手芸講座クラフト教室』 クラフトテープを使ってバックや小物を作ります。	5月28日(土) 13時～15時		クラフト経験のある方

※ 詳しくは小方公民館へ。