

## 赤ちゃん&MAMAの 元気講座

大竹会館 ☎08322226

育児で疲れた身体と心をヨガとおしゃべりでリラククスさせましょう。

とき

9月28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。

## 地域ジン

### 学びのカフェ9月

「マイナンバー制のメリット・デメリット」

「暮らしとお金の講座」

玖波公民館 ☎077084

くらしとお金の情報講座です。マイナンバー&身近な社会保障、税金の話を学びます。カフェタイムを入れたラフなふれあい交流です。参加お待ちしています。

とき

9月19日(土)

13時30分～15時30分

ところ 玖波公民館

講師

倉橋孝博さん(広島県金融)

アドバイザー)

申し込み

玖波公民館へ。

## エコクラフト教室

小方公民館 ☎076249

初めての人も、簡単におしゃれなバックや小物が作れます。

とき

9月12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1本、速乾性接着剤、メジャー

申し込み

小方公民館へ。

## 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

9月19日(土)

13時～16時

ところ 小方公民館

対象 クラフト経験者

講師 清水文子さん他(らんらんサポーターの皆さん)

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1本、メジャー、速乾性接着剤

申し込み

小方公民館へ。

## いきいき健康講座

小方公民館 ☎076249

なつ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

9月17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。



## 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

9月26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。

## ボールを使って簡単

### エクササイズ

(カラダがよろこぶ健康講座)

小方公民館 ☎076249

やわらかいボールを使って普段使わない筋肉を刺激したり、体に気持ちの良い伸びを感じてもらえる運動です。

とき

9月28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(申込順)

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、タオル、飲み物

※ ボールは主催者の方で準備しますが、ストレッチボールをお持ちの方は、ご持参ください。

申し込み 小方公民館へ。

