

赤ちゃんママの 元気講座

大竹会館 ☎⑤③2226

育児で疲れた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25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。

いきいき健康講座

小方公民館 ☎⑤⑦6249

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きたえましょう。

とき

5月21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 ☎⑤⑦6249

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

5月23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(PHIP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。

手芸講座 クラフト教室

小方公民館 ☎⑤⑦6249

クラフトテープを使ってバックや、小物を作ります。

とき

5月9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。

フラダンスの 体験レッスン

望戸宅 ☎⑤③2612
携帯090・9061・5801

気軽にフラダンスに触れる機会をもうけるために、体験レッスンを開催いたします。お気軽にご参加ください。

とき

○5月9日(土)
19時30分～

○5月14日(木)
15時～

ところ

総合市民会館

対象

どなたでも可

参加料

500円(1回分)

申し込み

開催日前日までに望戸へ。

晴海臨海公園 探検ツアー

小方公民館 ☎⑤⑦6249

新しく整備された晴海臨海公園や新設された球技場のバックヤードなどを見学しながら、春の日差しの中、気持ちよく歩きましょう。

とき
5月9日(土)
9時30分～11時30分(9時20分までに集合)

ところ

晴海臨海公園

※ ゆめタウン駐車場側の臨海公園入口に集合。(雨天の場合は臨海公園管理棟に集合)

対象

どなたでも可(小学3年生以下は保護者同伴)

定員

50人(申込順)

持参物

動きやすい服装、飲み物

申し込み

小方公民館へ。

