

赤ちゃんピッコロへようこそ

小方公民館 ☎576249

親子で歌ったり、リトミックで体を動かしたり、手遊びや工作をして、小さなお子さんと一緒にお母さんも楽しみましょう。

とき

4月16日(木)
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(ピッコキッズ主催)

持産物

クレヨン

定員

20組(申込順)

申し込み

4月1日(木)から小方公民館へ。

健康づくり

ヨガ体験教室

栄公民館 ☎536688

体をゆるめながらヨガを取り入れたやさしいストレッチ

が基本です。疲れている心と体をいたわりませんか。

とき

4月9日・16日・23日(いずれも木曜日)

10時～11時30分

※1回でも全3回でもかまいません。

ところ

栄公民館

対象

市内在住または勤務の方

講師

加藤律子さん(ヨガ講師)

定員

20人程度

持産品

運動のできる服装、バスタオル、飲み物

申し込み

前日までに栄公民館へ。

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

4月16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

4月25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(PHITピラティスインストラクター・整体師)

定員

30人(申込順)

持産品

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。

パソコン教室

生涯学習課 ☎535800

とき

5月から10月までの第1木曜日(6回講座)

初回日

5月7日(木)
10時～12時

ところ

総合市民会館

内容

5月 パソコンの基礎・文書作成

6月 文章に写真を挿入

7月 デジカメから写真の取り込みと整理術

8月 画像の簡単修正

9月 音楽を聴こう

10月 音楽CDを作ろう

講師

古川和人さん(ららんサポーター)

定員

20人(申込順)

参加料

3,000円(6回分)

※初回にお支払いください。

持産品

ノートパソコン、筆記用具

申し込み

4月3日(金)9時から直接または電話で総合市民会館へ。

勤労青少年ホーム

問い合わせ 生涯学習課 ☎535800

仕事帰りにみんなで汗を流しませんか?

申し込み受付中

活動中のサークル	現在の所属人数	とき	ところ
テニス	男11人 女9人	火・木曜日 19時30分～21時30分	小方公民館
イベント企画	男4人 女2人	不定	不定
バドミントン	男9人 女8人	木曜日 19時30分～21時30分	大竹中学校

対象:15歳～35歳(高校生を除く)