

## 健康

カラダがよるこぶ健康講座  
ボールを使って簡単  
エクササイズ

小方公民館 ☎ ☎ 6249



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。  
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、ご自分の物  
をご持参ください。

とき

3月28日(月)

10時～11時

ところ 小方公民館

対象 一般  
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、飲み物、  
タオル

申し込み

小方公民館へ。(当日参加可)

## いきいき健康講座

小方公民館 ☎ ☎ 6249

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

3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。

## 講座

囲碁大会(小方公民  
館まつり)

小方公民館 ☎ ☎ 6249

市内・市外を問わず、みん  
なで卓を囲んで楽しみまし  
う。

とき

3月27日(日)

10時～16時

ところ 小方公民館

対象 囲碁経験者

定員 50人程度

参加料

1,000円(昼食付き)

申し込み 前日までに小方公  
民館へ。(当日参加可)

主催 小方囲碁同好会



## 春夏野菜 栽培講座

小方公民館 ☎ ☎ 6249

栄公民館 ☎ ☎ 6688

大竹会館 ☎ ☎ 2226

トマトや人参などの春夏野  
菜の肥料のやり方、病害虫な  
どの駆除の仕方を学びます。

とき

○小方公民館

3月10日(木)

13時30分～16時

○栄公民館

3月14日(月)

13時30分～16時

○大竹会館

3月25日(金)

13時30分～16時

対象 一般

講師

J A佐伯中央営農指導員

定員 30人程度

持参品 筆記用具

申し込み 当日までに各館へ。

パソコン教室

初歩コース

生涯学習課 ☎ ☎ 5800

画像の加工や音楽の試聴な  
どパソコンの活用についてゆ  
っくり進めていきます。

とき

4月～9月の第1金曜日

10時～12時

初回目

4月1日(金)(6回講座)

対象 一般  
※ 市内在住・在勤の方を優  
先します。

講師 古川和人さん(らん  
らんサポーター)

定員 30人(申込順)

参加料

3,000円(6回分)

※ 初回目にお支払いください。

申し込み 3月4日(金)～10日  
(木までに電話で生涯学習課(総  
合市民会館内)へ。

## クラフト教室

小方公民館 ☎ ☎ 6249

クラフトテープを使ってバ  
ックや、小物を作ります。

とき

3月19日(土)

13時～16時

ところ 小方公民館

対象 一般

※ 経験は問いません。

講師 清水文子さん他(ら  
んらんサポーターの皆さん)

定員 20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、メジャー、  
速乾性接着剤

申し込み

前日までに小方公民館へ。