

マタニティヨガ

大竹会館 ☎532226

お腹の中の赤ちゃんと一緒に、ヨガの呼吸法でゆっくり体を動かしましょう

とき

4月24日(月)
10時～12時

ところ

大竹会館

対象

安定期に入った健康な妊婦(夫婦可)

講師 田中しげみさん(ヨガ講師)

定員

10人

持参品 バスタオル2枚、タオル2枚、動きやすい服装

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

栄公民館 ☎536688

体幹トレーニングでバランスの良いカラダをつくりましょう。

とき

4月11日(火)
14時～15時

ところ

栄公民館

講師 松田明さん(運動トレーナー)

定員 20人程度

持参品

運動の出来る服装、飲み物

申し込み

前日までに栄公民館へ。

プリザーブドフラワー教室

栄公民館 ☎536688



プリザーブドフラワーを使って、母の日のプレゼントを作ってみましょう。

とき

5月13日(土)
13時30分～15時30分

ところ

栄公民館

対象

市内在住または勤務の方(小学生低学年は保護者同伴)

講師 新谷美香さん(プリザーブドフラワーアレンジメント講師)

定員 18人(申込順)

参加料

1、500円(材料費)

持参品 はさみ

申し込み 5月2日(火)までに参加料を添えて栄公民館へ。

パソコン基礎講座

生涯学習課 ☎535800

文字入力、名簿づくり、保存方法、写真データの取り込み・加工など、ゆっくり進めていきます。

とき

4月7日、5月26日、6月2日、7月7日、8月4日、9月1日
(いずれも金曜日、全6回)
10時～12時

講師 古川和人さん(らんサポーター)

定員 20人(申込順)

※ 市内在住または勤務の方を優先します。

参加料

3、600円(6回分)

※ 初回講座のときにお支払

いください。

申し込み 前日までに電話で生涯学習課へ。

スマホ&タブレット講座

生涯学習課 ☎535800

メールの打ち方やアプリの入れ方、インターネットでの調べものなどを学びます。

とき

4月11日、5月9日、6月13日、7月11日、8月8日、9月12日
(いずれも火曜日、全6回)
10時30分～12時

講師 古川和人さん(らんらんサポーター)

定員 20人(申込順)

※ 市内在住または勤務の方を優先します。

参加料

3、000円(6回分)

※ 初回講座のときにお支払

いください。

持参物

お手持ちのスマートフォン、タブレット(インターネットに接続しているもの)

※ 総合市民会館内は無線LAN環境(Wi-Fiなど)はありません。

申し込み

4月10日(月)までに電話または直接生涯学習課へ。

大竹市勤労青少年ホーム

●活動中のサークルや開催中の講座 問い合わせ 生涯学習課 ☎535800

申し込み受付中



サークル・講座名	所属人数	と き	と ころ
テニス	男9人 女3人	火曜日・木曜日 19時～21時	晴海テニスコート
バドミントン	男8人 女12人	木曜日 20時～21時30分	大竹中学校
卓球	男4人 女6人	第2・4月曜日 19時～21時	総合市民会館
トレーニング	男4人 女2人	月曜日・水曜日・金曜日 18時～21時30分(のうち2時間)	総合体育館

対象：15～34歳(高校生を除く) 申し込み：総合市民会館で登録申請書に記入し、提出してください。