

親子で楽しく音楽教室

期 日 5月10日・24日、6月7日・21日
7月5日の金曜日(全5回)
時 間 午前10時30分～11時30分
場 所 下石公民館
対 象 1歳児～未就園児の親子
講 師 加藤恵子さん(音楽療法士)
定 員 12組(応募者多数時は抽選)
参加費 お子さん1人につき200円
申込期限 4月26日(金)



申・問 下石公民館 (☎⑤5727)

紙クラフト講座

クラフトテープでお気に入りのかごを作ってみませんか。

期 日 5月14日・28日、6月11日・25日
7月9日の火曜日(全5回)
時 間 午後1時～3時
場 所 生涯学習館
対 象 成人
講 師 佐橋恵子さん
定 員 16人(応募者多数時は抽選)
参加費 2,000円(材料代)
持ち物 筆記用具、はさみ、ボンド など
申込期限 4月27日(土)



申・問 生涯学習館 (☎⑤3010)

心と体の健康講座

ストレッチとマッサージで、体の老廃物を退治しよう。

期 日 5月15日・29日、6月12日・26日
7月10日の水曜日(全5回)
時 間 午後7時～8時30分
場 所 生涯学習館
対 象 成人
講 師 立木優子さん
定 員 20人(応募者多数時は抽選)
持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物
申込期限 4月27日(土)



申・問 生涯学習館 (☎⑤3010)

和菓子講座

簡単に作れる本格和菓子、おもてなしにもぜひ。

期 日 5月24日、7月26日、9月27日の金曜日
(全3回)
時 間 午後1時30分～4時
場 所 生涯学習館
対 象 成人
講 師 加藤幸代さん
定 員 20人(応募者多数時は抽選)
参加費 3,000円
持ち物 エプロン、マスク、三角巾、筆記用具
申込期限 4月27日(土)



申・問 生涯学習館 (☎⑤3010)

転ばぬ先の健康体操講座

健康寿命を延ばす!体幹を鍛え、転ばない体を手に入れよう。

期 日 5月8日・22日、6月5日・19日
7月3日の水曜日(全5回)
時 間 午前10時～11時30分
場 所 生涯学習館
対 象 成人
講 師 鈴木佳子さん
定 員 20人(応募者多数時は抽選)
持ち物 室内シューズ、運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、汗拭きタオル、使用済みはがき
申込期限 4月27日(土)



申・問 生涯学習館 (☎⑤3010)

親子コミュニケーション講座

親子の触れ合いを楽しもう。最終日には幼児食の調理実習もあります。

期 日 5月23日、6月6日・20日、7月4日・18日
の木曜日(全5回)
時 間 午前10時～正午
場 所 生涯学習館
対 象 平成30年7月～12月生まれのお子さんと親
講 師 河村亜樹さん
定 員 10組(応募者多数時は抽選)
参加費 500円(材料代)
持ち物 バスタオル ほか
申込期限 4月27日(土)



申・問 生涯学習館 (☎⑤3010)