

地域ふれあい講座

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

申し込み方法

各申込期間に費用を添えて直接(午前9時～午後9時)
※市内在住・在勤のかたを優先

申し込み・問い合わせ先

各講座実施施設

親子で楽しいパン作り教室

と き	9月5日、12日(日)午前9時30分～正午(いずれか1日のみ)
ところ	旭丘公民館(☎52-1624)
内 容	親子で動物パン作りなどを楽しむ
定 員	先着各6組12人
費 用	1,100円(材料費含む)
持ち物	エプロン、バンダナ、布巾2枚(手ふき、食器ふき)、持ち帰り容器(25cm四方)、筆記用具
講 師	稲葉清美さん
申し込み期間	8月15日(日)～27日(金)



高齢者のための健康体操

と き	9月6日、13日(月曜日・2回)午後1時～3時
ところ	旭丘公民館(☎52-1624)
内 容	肩たたき棒作成と健康体操
対象者	65歳以上のかた
定 員	先着15人
費 用	600円
持ち物	広告紙(B4サイズ25cm×36cm程度)30枚、運動のできる靴、飲み物、フェイスタオル
講 師	AKIさん
申し込み開始日	8月16日(月)



レザークラフト 「スマホサイズのサコッシュバッグ」

と き	9月16日(木)午前10時～正午
ところ	渋川公民館(☎53-8600)
内 容	身軽な外出に便利な革のバッグを作る
定 員	先着8人
費 用	2,800円(材料費含む)
持ち物	カッター、はさみ、定規、エプロン、筆記用具
講 師	松原清美さん
申し込み期間	8月17日(火)～9月6日(月)



スポーツウェルネス吹矢

と き	9月7日(火)午前10時～正午
ところ	平子公民館(☎54-9290)
内 容	誰でもできる健康的なスポーツ吹矢を楽しむ
定 員	先着15人
費 用	500円(マウスピース代含む)
持ち物	運動のできる靴、飲み物、タオル
講 師	高瀬紘さん
申し込み期間	8月16日(月)～31日(火)



ベビーとママのスキンシップ教室

と き	9月7日、14日、21日(火曜日・3回)午前10時～正午
ところ	コミュニティセンター宮浦会館(☎54-3738)
内 容	ベビーマッサージ、ベビーアートなどのノウハウを学び、親子の絆を深める
対 象	生後2～10カ月の子と母
定 員	先着10組20人
費 用	1,500円(3回分、材料費含む)
持ち物	バスタオル、子の飲み物、子の写真(1～2枚)、デジカメまたはスマートフォン、はさみ(お持ちのかたは、普段お使いのベビー用オイル、スクラップブック用のペン)
講 師	中島順さん
申し込み開始日	8月16日(月)

