

地域 ふれあい講座

地域づくりのきっかけに

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)

申し込み・問い合わせ先

各講座実施施設

秋のスイーツ教室

- と き** ①10月30日(金)②11月6日(金)
午前10時～午後0時30分
- と ころ** 瑞鳳公民館(☎052-773-1466)
- 内 容** ①半熟チーズケーキ バスク風
②サブレフロランタン
- 定 員** 先着各9人(市内在住・在勤のかたを優先)
- 費 用** 各1,300円(教材費含む)
- 持ち物** エプロン、布巾、持ち帰り用容器、ラップ、
筆記用具
- 講 師** 中村真由美さん
- 申込期間** 10月13日(火)～22日(木)

体すっきり 棒体操

- と き** 11月2日、9日、16日(月曜日・3回)
午後1時～3時
- と ころ** 白鳳公民館(☎52-0690)
- 内 容** 棒を使った筋トレ、ストレッチ、脳トレで体を
ほぐす
- 定 員** 先着15人
(市内在住・在勤・在学のかたを優先)
- 費 用** 900円
- 持ち物** 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、タオル
- 講 師** 木田雅子さん
- 申込期間** 10月12日(月)～29日(木)

体験してみよう スポーツウエルネス吹矢

- と き** 11月10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(市内在住・在勤のかたを優先)

- 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
- 申込期間** 10月2日(金)～30日(金)



やさしい絵手紙講座

- と き** 11月5日(木)午前10時～正午
- と ころ** 本地原公民館(☎54-9291)
- 内 容** 絵手紙の年賀状を作る
- 定 員** 先着15人(市内在住・在勤のかたを優先)
- 費 用** 600円(教材費含む)
- 講 師** 長谷川ひろこさん
- 申込期間** 10月5日(月)から



本地ヶ原のいにしえ講座

- と き** 11月13日、20日(金曜日・2回)午前10時～正午
- と ころ** 本地原公民館(☎54-9291)
- 内 容** 本地ヶ原の開拓と地名について学ぶ
- 定 員** 先着15人(市内在住・在勤のかたを優先)
- 費 用** 800円(教材費含む)
- 講 師** 榊原剛さん
- 申込期間** 10月5日(月)から

