



地域づくりのきっかけに

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

スポーツウェルネス吹矢

と き 9月6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き矢を
楽しむ
定 員 先着15人
費 用 500円(マウスピース代を含む)
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 8月16日(火)～31日(水)

アロマテラピー

と き 9月7日(水) 午前10時～正午
と ころ 白鳳公民館(☎52-0690)
内 容 アロマ入浴剤(バスフィズ、バスソルト)
の作成(ハーブティーの試飲あり)
定 員 先着15人
費 用 1,000円(材料費を含む)
持ち物 ハンドタオル、筆記用具
講 師 橋上早苗さん
申込期間 8月17日(水)～30日(火)

レザークラフト「ミニ手提げバッグ」

と き 9月8日(木) 午前10時～正午
と ころ 渋川公民館(☎53-8600)
内 容 肩ひもを付ければショルダーとしても使
用できるミニ手提げバッグ(縦13cm×
横25cm×マチ5.5cm)を作る(革色は
ピンクベージュかグレイッシュブラウン
から選択)
定 員 先着8人
費 用 肩ひもあり3,800円、肩ひもなし3,300円
(材料費を含む)
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
申込期間 8月16日(火)～9月2日(金)



ベビーとママのスキンシップ教室

と き 9月6日、20日、27日(火曜日・3回)
午前10時～正午
と ころ 宮浦公民館(☎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
対象者 生後2～10カ月の子と母
定 員 先着10組20人
費 用 900円(3回分)
持ち物 バスタオル、子の飲み物、デジカメまたは
スマートフォン(お持ちのかたは、普段お
使いのベビー用オイル)
講 師 中島順さん
申込期間 8月15日(月)～31日(水)

身体スッキリ! 棒体操

と き 9月7日、21日、10月5日(水曜日・3回)
午後1時～3時
と ころ 白鳳公民館(☎52-0690)
内 容 ひのき棒を使い、筋トレ、ストレッチ、マッ
サージ、脳トレを行いながら体をほぐす
定 員 先着15人
費 用 900円(3回分)
持ち物 動きやすい服装、滑り止め付き5本指
ソックス(はだし可)、飲み物、タオル、ヨ
ガマット(バスタオル可)
講 師 木田雅子さん
申込期間 8月17日(水)～30日(火)

秋のスイーツ教室

と き ①9月15日(木)②22日(木)
午前10時～午後0時30分
と ころ 瑞鳳公民館(☎052-773-1466)
内 容 秋のスイーツを作る(①タルト オ ポワー
ル②サブレ フロランタン)
定 員 先着各9人
費 用 ①1,500円②1,300円
(教材費を含む)
持ち物 エプロン、食器用布巾、
ラップ、持ち帰り用容
器、保冷剤、筆記用具
講 師 中村真由美さん
申込期間 8月29日(月)～9月7日(水)

