

皆既月食観望会

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

と き	11月8日(火)午後7時~8時45分(時間内出入り自由)		
と ころ	スカイワードあさひ 天体観測室		
内 容	月が地球の影に入ることによって起こる皆既月食を、スカイワードあさひ星の会の皆さんの解説とともに観望		
対 象 者	市内在住・在勤・在学のかた	定 員	先着50人
		費 用	無料
申し込み方法	10月24日(月)から右記二次元コードからか電話で(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時15分)		



申し込み・問い合わせ先 / 中央公民館内生涯学習課生涯学習係 ☎76-8181

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

心と体のリフレッシュ

と き 11月9日(水)午前10時~11時30分
と ころ 旭丘公民館(☎52-1624)
内 容 やさしいヨガやストレッチで体をほぐし、代謝の向上、運動不足の解消を図る
定 員 先着15人
費 用 300円
持ち物 飲み物、フェスタオル(ヨガマット可)
講 師 熊野貴子さん
申し込み開始日 10月17日(月)

クレイクラフト

「ねん土でつくるクリスマスリース」

と き 11月11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 ねん土でクリスマスリースを作り、部屋のインテリアとして仕上げる
定 員 先着15人
費 用 1,800円(教材費を含む)
講 師 杉浦和枝さん
申込期間 10月20日(木)~27日(木)



親子でクッキング 「ボリュームたっぷり! 煮込みハンバーグ」

と き 11月12日(土)午前10時~午後1時
と ころ 渋川公民館(☎53-8600)
内 容 誕生日やお祝い事にも人気のごちそう料理を作る
対象者 小学生と保護者(祖父母も可)
定 員 先着8組
費 用 1組1,300円(材料費を含む)
持ち物 エプロン、バンダナ、布巾2枚、持ち帰り用容器、筆記用具
講 師 市健康づくり食生活改善推進員 宮部百合子さん
申込期間 10月17日(月)~11月9日(水)



癒しのアロマ教室

と き 11月16日(水)午前10時~11時30分
と ころ 藤池公民館(☎54-8722)
内 容 天然精油を使ったバスフィズ、保湿クリーム製作
定 員 先着10人
費 用 1,000円
(参加費300円、教材費700円)
持ち物 筆記用具
講 師 SANAEさん
申し込み開始日 10月17日(月)



やさしい絵手紙講座

と き 11月16日(水)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成する
定 員 先着12人
費 用 600円(教材費を含む)
持ち物 筆記用具、筆洗い容器、ポケットティッシュ
講 師 長谷川ひろこさん
申し込み開始日 10月14日(金)

