

# 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5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(水)～31日(木)

### レザークラフト「コサージュ付きポーチ」

**と き** 9月14日(木) 午前10時～正午  
**と ころ** 渋川公民館(☎53-8600)  
**内 容** コサージュ付きのおしゃれな革製ファスナーポーチ(縦9cm×横11.5cm×マチ3cm)を作る(コサージュは取り外し可。革色はローズピンク・ブルーグレー・グレイッシュブラウンから選択)  
**定 員** 先着8人  
**費 用** 2,000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(水)～9月5日(火)



### ベビーとママのスキンシップ教室

**と き** 9月5日、12日、19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8組  
**費 用** 900円(3回分)  
**持ち物** バスタオル、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  
**申し込み開始日** 8月16日(水)  
**その他** 講座対象外のお子さん  
の受け入れ不可



### PPバンド工作教室

**と き** 9月14日(木) 午後1時30分～3時30分  
**と ころ** 藤池公民館(☎54-8722)  
**内 容** 手芸用結束バンドで可愛いバッグを作る  
**定 員** 先着10人  
**費 用** 1,000円(材料費を含む)  
**持ち物** はさみ、洗濯挟み数個  
**講 師** 長縄紀美子さん  
**申し込み開始日** 8月16日(水)

### 「わくわくヨガ」～心もからだもアクティブに!～

**と き** 10月2日(月) 午前10時～11時30分 **と ころ** 渋川公民館(☎53-8600)  
**内 容** コロナ禍などで落ちた気力や体力を整え「動きたい時に動ける」心と体を作る  
**定 員** 先着20人 **費 用** 300円  
**持ち物** 動きやすい服装と靴(はだし可)、ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物  
**講 師** ヨガインストラクター 柴田麻里子さん **申し込み開始日** 8月16日(水)

