

利根 健康体操教室

1011365

ヨガを体験して、健康的に体を動かしませんか

とき 来年1月12日・19日、2月2日・9日・16日の水曜日(全5回) 午前11時～正午

講師 尾崎奈巳恵さん(LIFENESS)

対象 市内在住・在勤の人

定員 8人(先着順)

費用 無料

申込み 12月24日(金)までに電話、来館



池田 苔テラリウム講座

1011393

おしゃれな苔のテラリウムでおうち時間を彩ろう

とき 来年1月15日(土) 午後1時30分～2時30分

講師 櫻井富治さん

対象 市内在住・在勤の人

定員 10人(先着順)

費用 材料費1,500円(フレーム付き)

申込み 来年1月5日(水)までに電話、来館



池田 女性のためのお灸講座

1011396

女性特有のお悩みをお灸でカラダのなかから整える

とき 来年1月23日(日) 午後1時30分～2時30分

講師 阿部のどかさん(hari to oq to)

対象 市内在住・在勤の女性(中学生以上)

定員 10人(先着順)

費用 材料費500円

申込み 来年1月17日(月)までに電話、来館



薄根 正月用生け花教室

1011375

華やかなデザインの生花を添えて、新年を迎えましょう

とき 12月27日(月) 午前10時～11時30分

講師 千明康子さん

対象 市内在住・在勤の人

定員 15人(先着順)

費用 2,300円(花器代込み)

申込み 12月17日(金)までに電話、来館



過去の作品

川田 「新しい」地域・まちづくり 川田地区コミュニティセンターの太極拳教室

1011381

心身の健康を保持し仲間づくりを楽しみましょう

とき 来年1月27日、2月3日・10日・17日・24日、3月3日の木曜日(全6回) 午後2時～3時30分

講師 矢島淑江さん

対象 市内在住・在勤の人

定員 13人(先着順)

費用 無料(教材費なし)

申込み 来年1月7日(金)までに電話、来館

川田 「新しい」地域・まちづくり 花あそび教室

1011380

いろいろな「花」を使って、フラワーアート作品を作ります

とき 来年2月2日・9日・16日の水曜日(全3回) 午後1時30分～3時30分

講師 平井さち子さん

対象 市内在住・在勤の人

定員 10人(先着順)

費用 教材費7,500円

申込み 来年1月14日(金)までに電話、来館



地域で学ぼう楽しもう

市内のコミュニティセンターでは、それぞれ特色のある教室や講座を開催しています

【各地区コミュニティセンター】

利南 ☎ 22-2066

川田 ☎ 22-2009

池田 ☎ 23-9851

白沢 ☎ 53-2291

薄根 ☎ 22-3160

利根 ☎ 56-2111

池田 お茶の美味しい淹れ方講座

1011395

奥深いお茶の世界を学び至福のときを

とき 来年1月19日(水) 午後1時30分～3時

講師 桑原滋さん(日本茶インストラクター・桑寿園茶舗)

対象 市内在住・在勤の人

定員 15人(先着順)

費用 材料費1,000円

申込み 来年1月7日(金)までに電話、来館



池田 ヨガ講座

1011397

ヨガのポーズで心と体をリラックス

とき 12月15日(水)、来年1月26日(水)、2月21日(月)、3月23日(水) 午後1時～2時

講師 尾崎奈巳恵さん(LIFENESS)

対象 市内在住・在勤の人

定員 8人(先着順)

費用 無料

申込み 12月13日(月)までに電話、来館



薄根 くるみ絵教室

1011376

来年の干支の寅の短冊を作ります

とき 来年1月26日(水)・27日(木)・28日(金)(全3回) 午後1時30分～3時30分

講師 森寿子さん

対象 市内在住・在勤の人

定員 10人(先着順)

費用 2,000円

申込み 12月24日(金)までに電話、来館



過去の作品

川田 「新しい」地域・まちづくり 絵手紙教室

1011379

気持ちのこもった温かい絵手紙を描いてみませんか

とき 来年1月27日、2月10日・24日、3月10日・24日の木曜日(全5回) 午前9時30分～11時30分

講師 霜垣ユミ子さん

対象 市内在住・在勤の人

定員 13人(先着順)

費用 教材費実費負担

申込み 12月24日(金)までに電話、来館



川田 「新しい」地域・まちづくり 介護予防講座脳若トレーニング

1011382

タブレットを使って遅延記憶や体操、ゲームを楽しもう

とき 来年2月7日(月) 午後1時30分～3時30分

講師 林千明さん((株)GCC)

対象 市内在住・在勤の人

定員 10人(先着順)

費用 無料

申込み 来年1月14日(金)までに電話、来館