



コミセンで生きがいづくり
地域で学ぼう楽しもう

利南☎ 22-2026 池田☎ 23-9851 薄根☎ 22-3160
川田☎ 22-2009 白沢☎ 53-2291 利根☎ 56-2111



対象 市内在住・在勤の人 費用 記載なしは無料 申込み(先着順)・場所 各地区コミュニティセンター
※二次元コードからも申し込みができます

利南
1012344

伸縮性のある布でストレッチ、笑いヨガ、脳トレ!
ストレッチズ



日時 10月3日～12月5日の火曜日(11月7・28日を除く、全8回)
午後2時～3時30分

講師 内山久井さん

定員 10人

申込 9月22日(金)まで



利南
1013616

基本を学んでスッキリした毎日を手に入れよう
毎日が楽しくなる基本のお片付け



内容 ①すぐに取り出せるモノ探しをしない家!
②ビフォー&アフター写真から片づけ方を学ぼう

日時 ①10月13日②10月20日の金曜日
午後1時30分～3時30分

講師 栃原久仁子さん(整理収納アドバイザー)

定員 10人

申込 9月29日(金)まで

池田
1013599

庭や部屋に飾って、おうちを華やかに♪
季節の花のリースハンギング講座



日時 10月26日(木)、午後1時30分～3時

講師 星野学さん(朧月) 定員 10人

費用 3,500円(当日集金)

持物 エプロン、手袋、飲み物

注意 申し込み後はキャンセル料が発生する場合あり

申込 10月10日(火)まで



薄根
1013598

ミニバラを中心に秋のお花のお手入れのコツを学ぼう
ミニバラと秋の寄せ植え講座

日時 9月26日(火)午後1時30分～3時

講師 星野学さん(朧月) 定員 15人

費用 2,000円(当日集金)

持物 軍手、持ち帰り用の袋、汚れてもよい服装

注意 9/20以降はキャンセル料が発生する場合あり

申込 9月19日(火)まで

イメージ写真



川田
1013619

「新しい」地域・まちづくり
リンゴと鳥の秋のフラワーボックス講座

内容 玄関などに飾れる秋をモチーフにした小物作り

日時 10月10日(火)、午後1時30分～3時30分

講師 倉品美穂さん(Kuu & kukka)

定員 10人

費用 1,800円

持物 ハサミ・ピンセット

申込 9月22日(金)まで

イメージ写真



川田
1013618

「新しい」地域・まちづくり
ビーズアクセサリー講座

内容 つなげて2通りの楽しみ方ができるショートネックレスとブレスレット作り

日時 10月27日、11月10日の金曜日

午後1時30分～3時30分

講師 藤澤香子さん

定員 14人 費用 6,500円

申込 9月29日(金)まで



川田
1013615

「新しい」地域・まちづくり
トールペインティング教室

日時 10月24・31日、11月21・28日、12月5・19日、
1月23・30日、2月6・20日、3月12・19日の火曜日(全12回)

午前9時30分～11時30分

講師 生方弘美さん

定員 14人 費用 実費負担

申込 9月29日(金)まで

作品例



白沢
1013604

親子で総菜やお菓子づくりに挑戦
親子わくわく料理講座

日時 10月15日、11月19日、12月17日、
1月21日、2月11日の日曜日(全5回)、午前9時～午後1時

場所 白沢創作館・調理室

講師 高橋佐知子さん(スープランチ&カフェひととき)

定員 8組(1組2~5人) 費用 実費負担

申込 9月22日(金)まで



利根
1010952

切り花で作るアレンジメントの基礎を学ぼう
フラワーアレンジメント講座

日時 10月2・16・30日の月曜日(全3回)

午後7時～8時30分

場所 利根保健福祉センター1階

講師 石山誠一さん(七花亭)

定員 10人

費用 各回2,200円(当日集金)

申込 9月20日(水)まで



利根
1013610

アイスクリームのようなアレンジメント
アイスフラワー講座

日時 10月20日(金)、午後7時～8時

場所 利根保健福祉センター1階

講師 倉品美穂さん(Kuu & kukka)

定員 10人

費用 2,000円(当日集金)

申込 9月29日(金)まで

