

6月～7月の講座案内と募集

公民館活動教室

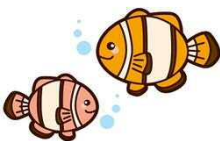
◎小中野にこここ教室◎

- ★日程：毎月第二金曜日10時～12時
- ★参加対象：おおむね60歳以上
- ★参加料：無料

(内容によって、材料費が必要)
初めて受講される方は、お申込が必要です。

- ◆月 日：6月14日(金)
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：山道 敦子氏
- ◇募集締切：6月7日(金)
- ◆内 容：音楽でいきいきと

- ◆月 日：7月12日(金)
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：マリエント
- ◇募集締切：7月5日(金)
- ◆内 容：出張水族館



**※公民館に居ながら、泳ぐ魚が見られます。
お手ふきタオルをお持ちください。**

市民学校

◎健康体操教室◎
～シンテックス～
(背骨統合エクササイズ)

- ◆日 時：7月5, 12日(金) 13:30～15:30
- ◇講 師：伊原 真寿美氏
- ◆募集人数：20名
- ◇募集締切：6月28日(金)
- ◆持ち物：ヨガマットまたは大判バスタオル
厚手のスポーツタオル・飲み物

**※裸足または靴下で行います。
運動できる服装でおいでください。
1日だけの参加もOKです。**

【効能】
体幹力を高め、しなやかで若々しい背骨の動きを取り戻すための全身運動エクササイズです。自律神経リズムの乱れによる不調のケアにも最適です。

◎お問合せ・お申込は、小中野公民館までお願いします。材料費は、講座当日にお願いします。講座間近になってのキャンセルは、材料費を頂く場合もありますのでご注意願います。
電話22-2877 (土日祝祭日除いて、8時30分～17時)

公民館からのお知らせ

★小中野公民館まつり
10月26日(土) 27日(日)
両日とも10時～15時

★全館フックスがけ
11月3日(日) 4日(月)
全館使用できません。
ご理解とご協力をお願いいたします。

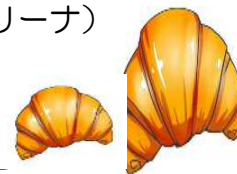
公民館からのお願い

- ◎窓を開ける季節になってきました。施錠の確認をお願いいたします。
- ◎ご利用になったお部屋は、利用者がお掃除をしてお帰りをさせていただきますようお願いいたします。飲食した場合は、必ずテーブルの水拭きをお願いいたします。
- ◎ゴミ・空ビンなどは、各自お持ち帰りをお願いします。
- ◎職員がいない時間帯にご利用なさる方は、警備セットを確実に行ってください。

女性学級

◎パン作り教室◎
～パン作りに挑戦～

- ◆日 時：7月2日(火) 9:30～12:30
- ◇講 師：菅野 泰明氏 (アンジェリーナ)
- ◆募集人数：20名
- ◇募集締切：6月26日(水)
- ◆材料費：1000円
- ◇持ち物：エプロン・三角巾・手ふき
- ◆メニュー：クロワッサン・菓子パンなど
5種類ほど作ります。



**※パンは、すべてお持ち帰りとなります。
袋は、アンジェリーナさんがご用意してくださるそうです。
※生地をごねる体験をしていただきます。**

◎籐手芸教室◎
～クリスマスツリー作り

- ◆日 時：7月10, 17, 24, 31日(水)
13:30～15:30
- ◇講 師：佐藤 かおる氏
- ◆募集人数：10名
- ◇募集締切：6月26日(水)
- ◆材料費：1400円
- ◇持ち物：工作用はさみ、目打ち
汚れてもいいタオル
霧吹き

**※見本があります。申込時に、飾り物の色
(青かピンク)をお選びください。**



◎公民館は・仲間づくりの場です。学習文化の場です。

◎裏面にも記事を掲載しておりますので、どごそご覧ください。