

# 申込開始 : 5月20日(水) ~ ※先着順

- 受付時間：午前8時30分～午後5時(平日のみ)
- 申込方法：直接来館または電話予約後、参加費を納めてください。
- 申し込み・問い合わせ：  
町生涯学習センター ☎096(293)2146

- \*参加費には講座負担金  
(一般500円・中学生以下200円)を含みます。
- \*定員になり次第、申し込みを締め切ります。
- \*申込者が少ない場合は開講しない場合があります。
- \*町内在住・在勤の人を優先して受付します。

## リフレッシュダンス

開講日	6月4日、11日、25日、7月2日、9日、16日、30日(木曜日:全7回)
時間	午後7時30分～9時
場所	町生涯学習センター ホール
定員	10人
内容	運動不足、ストレス解消のため、爽やかな汗をながしてみませんか？
講師	佐藤 清美 さん
参加費	1,000円
準備物	タオル、飲み物、運動しやすい服装
申込期限	5月29日(金)

## 親子リトミック

開講日	6月9日、16日、23日(火曜日:全3回)
時間	午前10時30分～11時30分
場所	大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ
定員	10組(1歳半～3歳の幼児と保護者)
内容	親子の楽しい時間をリトミックで! 音楽で遊びながら、心に音楽のタネをまきましよう。
講師	敦賀 香代 さん
参加費	1,000円
準備物	タオル、飲み物、運動しやすい服装
申込期限	6月4日(木)

## 手づくり歯固め講座

開講日	6月13日(土)
時間	午前10時～正午
場所	町生涯学習センター 和室
定員	10人
内容	赤ちゃんに優しい素材のシリコンビーズやブナの木を使い、歯固めにもなるマルチホルダーが作れます。
講師	山根 早織 さん
参加費	1,800円
準備物	なし
申込期限	6月4日(木)

## 父の日 お父さんが喜ぶ料理

開講日	6月18日(木)
時間	午前10時～正午
場所	町生涯学習センター 調理室
定員	10人
内容	お父さんがきっと喜んでくれるメニューです。焼き鯖寿司、酒の肴を作りますので、この機会に作り方を覚えてみませんか？
講師	塘田 雅美 さん
参加費	1,500円
準備物	エプロン、三角巾、タオル
申込期限	6月8日(月)

## 骨盤体操(朝コース)

開講日	6月15日、22日、29日、7月6日、13日(月曜日:全5回)
時間	午前10時30分～正午
場所	陣内地区公民館分館 講座室
定員	10人
内容	自宅のできる体操です。ゆっくりとした動きを繰り返しながら、骨盤、背骨の歪みを整えます。肩こりや腰痛の改善にも効果的です。
講師	吉武 千鶴 さん
参加費	1,000円
準備物	ヨガマット(持っている人)、飲み物
申込期限	6月8日(月)

## 骨盤体操(夜コース)

開講日	6月18日、25日、7月2日、9日、16日(木曜日:全5回)
時間	午後7時30分～9時
場所	大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ
定員	10人
内容	自宅のできる体操です。ゆっくりとした動きを繰り返しながら、骨盤、背骨の歪みを整えます。肩こりや腰痛の改善にも効果的です。
講師	吉武 千鶴 さん
参加費	1,000円
準備物	ヨガマット(持っている人)、飲み物
申込期限	6月12日(金)

※公民館主催で開催されるイベント・講座におけるけがおよび事故などについては、コミュニティ活動災害補償保険の適用範囲内で対応します。