

- 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、参加費を支払ってください。

■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ます。

*新型コロナウイルス感染対策を実施して、講座は開講していますが、感染状況によっては中止することもあります。

リンパケア体操（朝コース）

開 講 日	2月14日、21日、28日、 3月7日、14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 和室
定 員	先着 10人
内 容	ゆっくりとした動きで骨盤の歪みを整えたり、リンパを流したりして体の不調を改善します。また、冷え改善や免疫力UPにも効果的な体操です。
講 師	吉武 千鶴さん
参 加 費	1,000円
準 備 物	ヨガマット、バスタオル、飲み物
申込期間	1月24日(月)～2月4日(金)

キッズ 押し花

開 講 日	2月19日(土曜日)
時 間	午前10時～11時30分
場 所	大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ
定 員	先着 10人
内 容	きれいな押し花を使って、かわいいひなまつり飾りを作ります。
講 師	松岡 敬子さん
参 加 費	700円
準 備 物	筆記用具
申込期間	1月24日(月)～2月9日(水)



フラワーアレンジメント

開 講 日	2月22日(火曜日)
時 間	午前10時～11時30分
場 所	町生涯学習センター 中会議室
定 員	先着 10人
内 容	いろいろなお花を使って、美しいフラワーアレンジメントを一緒に作ってみませんか。お待ちしています。
講 師	吉岡 裕子さん
参 加 費	2,000円
準 備 物	花切り鋏
申込期間	1月24日(月)～2月14日(月)

3B体操

開 講 日	2月16日、 3月2日、9日、16日、23日 (水曜日：全5回)
時 間	午前10時～11時30分
場 所	陣内地区公民館分館 講座室
定 員	先着 10人
内 容	肩こりや腰痛に悩んでいる人、運動不足の人、手具を使って音楽に合わせてながら全身をリラックスさせましょう。
講 師	荒牧 美智子さん
参 加 費	500円
準 備 物	バスタオル、飲み物
申込期間	1月24日(月)～2月4日(金)

リンパケア体操（夜コース）

開 講 日	2月17日、24日、 3月3日、10日、17日 (木曜日：全5回)
時 間	午後7時30分～9時
場 所	町生涯学習センター 和室
定 員	先着 10人
内 容	ゆっくりとした動きで骨盤の歪みを整えたり、リンパを流したりして体の不調を改善します。また、冷え改善や免疫力UPにも効果的な体操です。
講 師	吉武 千鶴さん
参 加 費	1,000円
準 備 物	ヨガマット、バスタオル、飲み物
申込期間	1月24日(月)～2月9日(水)

ひなまつり料理

開 講 日	2月22日(火曜日)
時 間	午前10時～正午
場 所	町生涯学習センター 調理室
定 員	先着 10人
内 容	久しぶりの料理教室です。ひなまつり料理として、水玉ちらし、チキンのごまみそ焼きなどと、デザート(1品)を作ります。
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
申込期間	1月24日(月)～2月14日(月)

えび料理

開 講 日	2月25日(金曜日)
時 間	午前10時～正午
場 所	大津地区公民館分館 調理室
定 員	先着 10人
内 容	お久しぶりです。この時期にあったエビ入りがんもどき(えびしんじょ)とエビ入りポタージュの作り方を学びます。
講 師	岡崎 正博さん
参 加 費	1,500円
準 備 物	エプロン、三角巾、タオル タッパー(持ち帰り用)
申込期間	1月24日(月)～2月17日(木)

※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。