



# ～第1回「学級・講座募集」のお知らせ～

◎ 全身バランス調整講座 定員20名 講師 織田 はるみ 先生

回	期日	時間	費用	用意するもの	
1	6月13日(土)	午後1時30分～	無料	ヨガマット又はバスタオル	
2	6月20日(土)			汗ふきタオル	
3	6月27日(土)			水分補給の飲み物	
4	7月4日(土)			運動のできる靴・服装	

◎ 3B体操講座 定員15名 講師 卯都木 玲子 先生

回	期日	時間	費用	用意するもの	
1	6月23日(火)	午後2時00分～	無料	汗ふきタオル	
2	6月30日(火)			水分補給の飲み物	
3	7月7日(火)			運動のできる靴・服装	
4	7月14日(火)				


◎ 園芸講座 定員20名 講師 大嶋 忍 先生

回	期日	時間	費用	用意するもの	
1	6月25日(木)	午後1時30分～	1,500円 (毎回)	移植ごて	
2	11月5日(木)	午前10時00分～		ビニール手袋	
3	1月28日(木)	午後1時30分～		鉢(販売もします)	


◎ 骨盤ケア体操講座 定員10名 講師 COCO 先生

回	期日	時間	費用	用意するもの	水分補給の飲み物、 運動のできる靴
1	7月15日(水)	午後1時30分～	無料	ヨガマット又はバスタオル	
2	7月29日(水)			汗ふきタオル	


◎ 和菓子づくり講座 定員10名 講師 高橋 隆 先生

回	期日	時間	費用	用意するもの	
1	7月22日(水)	午後1時30分～	1,500円 (毎回)	三角巾・エプロン	
2	11月11日(水)				
※1回目 かりんとう饅頭 ※2回目 ねりきり					

◎ 太極拳入門講座 定員10名 講師 山川 廣子 先生

回	期日	時間	費用	用意するもの	
1	9月2日(水)	午後1時30分～	無料	運動のできる服装	
2	9月9日(水)				
3	9月16日(水)				
4	9月30日(水)				

◎ ベネチアンアクセサリ講座 定員15名 講師 高杉 由美 先生 見本あり

回	期日	時間	費用	内容	
1	9月3日(木)	午後1時30分～	2,000円 (毎回)	ベネチアンガラス	
2	11月5日(木)			シルバー	


◎ からだの歪み改善講座 定員20名

講師 山崎 かおる 青木 明美 先生

回	期日	時間	費用	用意するもの	
1	9月5日(土)	午前10時00分~	無料	ヨガマット	
2	9月19日(土)			または大きめのタオル	
3	10月10日(土)			汗ふきタオル	
4	10月24日(土)			水分補給の飲み物	
5	11月14日(土)			運動のできる靴・服装	
6	11月21日(土)				


◎ 押し花講座 定員10名

講師 木元 泰子 先生

回	期日	時間	費用	用意するもの	
1	9月11日(金)	午後1時30分~	無料	定規・ハサミ	
2	9月18日(金)			筆記用具	
3	9月25日(金)				

◎ 絵手紙講座 定員10名

講師 大沼 栄蔵 先生

回	期日	時間	費用	用意するもの	
1	9月12日(土)	午後1時30分~	無料	採食筆(中または大)	
2	9月26日(土)			割箸(筆代わり)	
3	10月3日(土)			はがき8枚	
4	10月10日(土)			その他講座で指示	
5	10月24日(土)				

※ ふれあい学級

定員20名

費用・無料

NO	学級名	日時	内容等
1	介護予防	6月10日(水) 10時00分~	介護予防・保険に関する出前講座
2	リズム体操		馴染みのある曲で、楽しみながら体操する
3	栄養講座		認知症予防のための栄養講座

## ~第1回「学級・講座募集」のお知らせ~

◎受付開始(下記の日時から受付いたします)

- ★ 埼玉地区の方 5月26日(火) 窓口受付 午前9時00分~  
電話受付 午前10時00分~
- ★ 地区以外の方 5月27日(水) 午前9時00分~

※ 先着順で定員になり次第締め切りとさせていただきます。

※ 定員に満たない場合は随時受付いたします。

★ 申込み連絡先 埼玉公民館 TEL 559-0047 (月曜・祝日は休館)



**第2回の学級・講座の募集案内は8月頃になります**

