

山口コミュニティセンター 令和6年度 主催講座のご案内

受講ご希望の方は、申込期間内に山口コミュニティセンター窓口設置の申込書にご記入ください。

講座名	内容	日程	対象	定員
親子で フラダンス	ハワイアンの穏やかで優しい音楽に合わせて、親子でゆったりフラを踊りましょう。姿勢改善・代謝向上に効果的です。	5月～3月【全10回】 第2金曜日 10:00～11:00	未就園児 親子	6組
すてきに❀ 顔ヨガ	顔のストレッチでたるみサヨナラ。頭部の血流改善により認知症予防にも。男性の参加大歓迎♪	5月～11月【全6回】 第2火曜日 10:00～11:30	成人	12人
スマホ講座 イオンネット スーパー編	スマホでイオンのネットスーパーで買い物してみましょ。生鮮食品や日用品・医薬品まで、家に届けてくれますよ。	5/27(月)、5/28(火) 10:00～12:00 【全2回】	成人	12人
脳トレタイム	音読は人間の脳に良い刺激を与えてくれます。認知症予防に、声を出し、口を動かし、脳を若返らせましょう。	6月～3月【全9回】 第1金曜日 10:00～12:00	成人	16人
中高年のための 男の健康料理 教室	初心者の方、大歓迎！ 健康豆知識や、料理の基本を学びながら楽しく作りましょう。 ◎材料費：4,000円(5回分)	5月～1月【全5回】 奇数月 第3水曜日 10:00～13:00	60歳以上の男性	12人
やまぐち ふるさと探訪	古代大宰府の、外国勢力からの防衛線“羅城(らじょう)”を学習。 1回目は空撮映像で学習、2回目は前畑遺跡を見学します。	5/9(木)、6/13(木) 10:00～12:00 【全2回】	成人	15人

◇受講料：無料(ただし材料費・教材費は自己負担)

◇申込期間：4月1日(月)～4月15日(月)

◇申込方法：申込期間内に山口コミュニティセンターに申込書を提出してください。

◇受講の可否：全員に4月下旬頃郵送でお知らせします。定員を超えた場合は、山口小校区在住の方優先の抽選となります。

【お問い合わせ】 山口コミュニティセンター TEL092-922-2551