

### ① 男のランチ塾

日程：6月~1月(全8回)  
第3火曜日

時間：9:30~12:30

対象：男性 12名

材料費：前期5,000円、後期4,000円

初心者大歓迎！学んだ料理を家族に  
振る舞ってみませんか？



### ② みかさっころーム

日程：5月~2月(全10回)  
第4木曜日

時間：10:30~11:30

対象：乳幼児親子15組(1才半くらいまで)  
リトミックを使った親子のふれあい遊びを  
します。ママ友、パパ友を作って、楽しい時間を  
すごしましょう。



### ③ 健活知恵袋講座

日程：6月~10月  
第1金曜日(全5回)

時間：10:00~11:30

対象：成人男女20名

健康チェック測定会やクイズを取り入れ  
楽しく健康活動＝『健活』のヒントを  
学びましょう。



### ④ 笑顔輝く！顔ヨガ講座

日程：5月~1月(全7回)  
第4水曜日

時間：10:00~11:30

対象：成人男女 12名

顔ヨガとは顔の筋トレです。ヨガで顔の筋肉  
を動かすと、血流やリンパの流れが促進され、  
脳トレや脳の老化防止にも効果があります。



### ⑤ 歌って♪脳トレ音楽教室

日程：5月~2月(全8回)  
第1火曜日

時間：10:00~11:30

対象：50歳以上男女 20名

童謡・わらべ歌など、懐かしい風景を思い出  
しながら歌い、道具を使って手足を動かす。  
大きな声で歌いストレス発散して、楽しみ  
ながら脳トレしましょう。



### ⑥ ものづくりチャレンジ講座

日程：6月~2月(全6回)  
第3金曜日

時間：10:00~12:00

対象：成人男女 12名

材料費：6,000円(6回分)

地域の方々に様々な物づくりを教えてもら  
います。今年は小物作りやみそ作り等に挑  
戦！作品が出来上がった時の達成感を仲間  
と一緒に楽しみましょう。



(今後の予定)\*夏休み子ども教室は地域回覧等でお知らせします。

受講料：無料(但し、材料費、教材費などは自己負担となります)

申込み方法：御笠コミセンに設置の申込書を記入して、申込期間内(4/1~4/15)にコミセンの受付  
箱に投函してください。申込書は1講座につき1枚記入してください。

※電話・FAXでの申し込みはできません。

※申し込み多数の場合は新規を優先し、抽選にて受講生を決定します。(御笠地区の方優先)

受講可否は全員にハガキでお知らせします。

※講座の内容は都合により変更や中止する場合があります。

【問合せ先】御笠コミュニティセンター 電話 922-2601