

# 主催講座受講生募集!!

## みんなで歌おう♪思い出のうた

大きな声で歌をうたい歌詞を思い出すことで脳の活性化を促します。

楽しくストレス発散! 簡単なストレッチも行います。

認知症予防・誤嚥予防・転倒予防を目指します。

**日程** 第1月曜日(6月~3月)

**時間** 10:00~11:30

**対象・定員** 成人 20名



## 親子わくわく教室

感覚あそびやリトミック&工作などをして親子のふれあいを応援! クリスマス会も予定しています。

**日程** 第1金曜日

**時間** 10:30~12:00(全6回)  
6月~12月(初回6/6)

**対象・定員**

1歳以上就学前親子 10組



## 歴史さんぽ

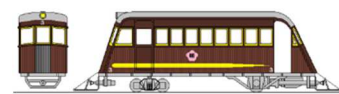
座学で歴史を学び、現地(1回: 今年山家2区)での史跡めぐりもあります。今年廃線・朝倉軌道についても学びます。

**日程** 第2火曜日

**時間** 10:00~12:00(全5回)  
5月~10月(初回5/13)

**対象・定員**

成人 10人



## 山家フレッシュアップクラブ

月に1回体を動かすチャンス!

軽運動や市保健師等による健康講話など、励まし合える仲間と健康UPを目指してみませんか?

**日程** 第2・4水曜日(主に第4)

**時間** 10:00~11:30(全12回)

5月~2月(初回5/28)

**対象・定員** 成人 30名



男性も大歓迎♪



## 男のフレッシュアップクラブ

全9回中3回(6,1,2月)は男性のみの講座。その他は、左の講座と合同で開催します! 女性の中で体操するのは気を使うと言う方におすすめです♪ 生活の中に運動習慣を組み込んでフレッシュな毎日を!

**日程** 第1水曜日※初回は合同5/28

**時間** 10:00~11:30

**対象・定員** 成人 10名



## やまえ寄せ植え教室

プロに指導してもらいながら季節の花を寄せ植えし、花を育てる喜びを感じましょう。土づくりや肥料のやり方も学びます。

**日程** 5/29,6/19,9/25,11/27

**時間** 10:00~12:00(全4回)

**対象・定員** 成人 10名

【材料費】

10,000円(4回分)

プランター代 480円(1個)



## 手作り倶楽部

色々なものづくりにチャレンジ! 楽しくおしゃべりしながら世界にひとつだけの作品を作りましょう♪

**日程** 第2木曜日

**時間** 10:00~12:00

6月~2月(全6回)

**対象・定員** 成人 10名

【材料費】8,000円(6回分)



## そば打ち道場

新そばと年越しそばが打てる時期に開催! 今年はやで方やつゆ作りもそば打ちのプロから学びます。

**日程** 第4火曜日

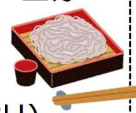
**時間** 13:30~16:30(3H)

10月~12月(全3回)

**対象・定員** 成人 10名

【材料費】

1回 1,600円(×3回)



## 男の料理教室~中級編~

健康維持にも役立つ料理の基本を学びます。料理をする機会が少ない方も一緒に楽しくチャレンジしませんか?

**日程** 第3火曜日

**時間** 10:00~13:00

5月~2月(全8回)

**対象・定員** 成人 8名

【材料費】8,000円(8回分)



◇申込期間: 4月1日(火)~4月25日(金) 【月~土曜 9:00~22:00/日曜 9:00~17:00】

◇申込方法: 申込期間内に山家コミュニティセンターに設置の申込書にご記入のうえ受付箱に入れてください。※受講の可否は全員にハガキ等でお知らせします。

◇講座の内容は変更になる事があります。

【お問い合わせ】 山家コミュニティセンター TEL092-926-2809