

主催講座のご案内



●申し込み期間 **4月1日（火）～4月15日（火）**

●申し込み方法 御笠コミュニティセンター内にある申込用紙を記入して投函箱へ入れてください。

※全員に受講可否を郵送します。申し込み多数の場合は抽選にて受講生を決定します（御笠地区優先）

●受講料 無料（但し、材料費・教材費は自己負担となります）

●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。

講座名	内容	日程	対象員
男のランチ塾	初心者からの男性料理教室です。 料理の基礎から学びます。作って食べて楽しい時間を過ごしましょう！ 材料費 7,000 円	6月～12月（全7回） 第3火曜日 9：30～12：30	成人男性 12人
健活知恵袋講座	色んな企業に来ていただき、健康活動＝『健活』の知恵を教えてください。ちょっとした工夫を生活に取り入れてみませんか。	6月～10月（全5回） 第1金曜日 10：00～11：30	成人男女 20人
歌って脳トレ 音楽教室	童謡や懐メロなど誰もが知っている歌を歌います。音楽に合わせて軽いストレッチをし、楽しく脳を活性化させましょう。	6月～3月（全9回） 第1火曜日 10：00～12：00	成人男女 20人
ものづくり チャレンジ講座	地域の方々に様々な物づくりを教えてください。ダイヤモンドアート、クリスマスリース、縁起熊手づくりなどにチャレンジします。 材料費 6,000 円	5月～12月（全7回） 第3金曜日 10：00～12：00	成人男女 10人
顔ヨガ講座	顔ヨガは、顔の筋肉を刺激し血行やリンパの流れを促進し心身のリフレッシュに繋がります。いつでもどこでも行える簡単な健康法を習得しませんか！	5月～1月（全7回） 第4水曜日 10：00～11：30	成人男女 12人
はじめてのフラ教室	初心者から始められるフラダンス教室です。ゆったりとした音楽に合わせてハワイの風を感じましょう♪	5月～2月（全10回） 第4木曜日 10：00～11：30	成人男女 10人
お茶の時間です ～ハーブティ教室～	ハーブの効果効能を学び、自分に合ったハーブで心身の健康づくりに役立てましょう。毎回テーマに沿ったオリジナルブレンドを作ります。 材料費 3,800 円	6月・9月12月・3月 （全4回）第2火曜日 10：00～12：00	成人男女 10人

◆今後の予定 夏休み子ども教室は、吉木小・阿志岐小を通してお知らせします。

【問い合わせ先】

御笠コミュニティセンター

電話 922-2601