

あなたも参加しませんか？

中央・本納・鶴枝公民館の 主催教室共通事項

対象＝市内在住・在勤者※応募者多数の場合は抽選／受講料＝無料（教材費は自己負担）／申込＝4月15日⑩～26日⑪12時（いずれの主催教室も最寄りの公民館で申込可）※定員を超えた場合抽選。前年度に受講していない方が優先。※都合により開講日が変わる場合があります。

中央公民館

☎(22)5072 FAX(24)0008

⑩年末年始

▼季節料理教室

5月～平成32年3月（毎月第3水曜日・全10回）9時～12時／内容＝旬の材料を使い、健康献立づくりを学ぶ／対象＝一般女性／定員＝35人／材料費＝10回分8,000円

▼和菓子作り教室

5月～平成32年2月（毎月第3土曜日・全8回）13時30分～16時30分／内容＝家庭で出来る和菓子づくり／対象＝一般女性／定員＝16人／材料費＝8回分8,000円

▼書道教室

5月～平成32年3月（毎月第1・第3木曜日・全17回）13時30分～15時30分／内容＝毛筆を習う／対象＝一般（初心者）／定員＝20人

▼フラワーアレンジ教室

6月～平成32年3月（第2金曜日・全10回）9時30分～12時30分／内容＝フラワーアレンジの基礎から学ぶ／対象＝一般女性／定員＝20人／材料費＝各回2,000円

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

⑩年末年始

▼太極拳教室

5月～7月（水曜日・全7回）13時～14時30分／内容＝太極拳を通じた健康づくり／対象＝一般／定員＝20人

▼やさしく学べる日本画教室

5月～平成32年2月（火曜日・全9回）13時30分～16時／内容＝日本画を初歩からやさしく学ぶ※画材は日本画専用のものを使います／対象＝一般／定員＝20人

▼和心ほっこり手づくり小物

6月～10月（金曜日・全4回）13時30分～16時30分／内容＝和布を使った小物作り／対象＝一般／定員＝15人※別途材料費がかかります。

▼楽しい料理教室

6月～平成32年1月（木曜日・全7回）9時～12時／内容＝家庭料理を中心に幅広く学ぶ／対象＝一般／定員＝15人／費用＝6,000円（材料費、初回時に徴収）

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220

⑩年末年始

▼手軽に作れる家庭料理教室

6月～12月（第2木曜日・8月を除く全6回）9時30分～12時30分／内容＝身近な食材を利用し家庭的な料理を学ぶ／対象＝一般女性／定員＝15人／費用＝6,000円（材料費、初回時に徴収）

▼パッチワークの布小物教室

5月～平成32年2月（原則第4火曜日・全10回）13時30分～16時30分／対象＝一般女性／定員＝15人／費用＝1回1,500円程度（材料費）

▼ヨーガ教室

5月～10月（原則第1・第3水曜日・8月を除く、全8回）9時30分～11時30分／内容＝正しい呼吸法を身につけ、健康な体づくりを目指す／対象＝一般／定員＝15人※初回は5月29日⑩

▼骨盤体操教室

6月～10月（原則第1・3木曜日・8月を除く、全7回）10時～12時／内容＝ゴムバンドを使って骨盤を整える／対象＝一般／定員＝20人／費用＝3,600円（保険料およびゴムバンドレンタル代・全7回分）

※持病のある方は主治医にご相談の上、お申し込みください。

▼和の小物教室

6月～10月（原則第1金曜日・8月を除く全4回）9時～12時／内容＝和布を使って暮らしを彩る小物づくり／対象＝一般女性／定員＝15人／費用＝1回1,500円程度（材料費）※初回は6月14日⑪

▼ビーズと刺しゅうの手芸教室

6月～10月（原則第1木曜日・8月を除く全4回）13時30分～15時30分／対象＝一般女性／定員＝10人／費用＝1回2,000円程度（材料費）

二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741

⑩原則として祝日および年末年始

▼チャレンジキッド

6月～平成32年3月（月1回土曜日・全6回）9時30分～12時30分ほか／内容＝お菓子作り・工作など／対象＝市内在住小学生／定員＝16～20人（申込順）／費用＝300円～700円（材料費）／申込＝4月20日⑩9時～（各回申込可）

▼こどもまつり

5月6日⑩10時～12時／内容＝工作コーナー、模擬店ほか

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371

⑩原則として祝日および年末年始

▼シニアエアロ教室

“誰でもできる！エアロビクス”

6月～11月（第1・3月曜日・8月を除く全10回）13時30分～15時／内容＝シニアエアロビクス／対象＝60歳以上の市内在住者／定員＝25人（申込順）／参加費＝200円（保険代）／持ち物＝上履き（スリッパ不可）・タオル・飲み物・バスタオル／申込＝4月24日⑩9時～※申込は本人のみ。運動制限のある方は、医師の承諾を得てからお申し込みください。