

# 成和地域公民館 講座のご案内

## オカリナ教室

日程 7/3・7/17・7/31・8/7  
(毎回水曜日)  
時間 15:00~16:40  
定員 10人  
お持ちでない方は別途楽器  
購入費が必要です

## かんたんヨガ教室

日程 7/11・7/18・7/25・  
8/1・8/8 (毎週木曜日)  
時間 13:00~14:30 定員 25人  
リラックスできるヨガで心と体を  
リフレッシュ!!

## 高齢者いきいき教室

日程 8月~10月  
(詳細未定)

## 剪定教室

日程 8/31・9/7・  
10/5・11/2  
(毎回土曜日)  
時間 9:00~12:00  
定員 20人  
実際に木を剪定  
プロから学ぶ剪定定教

## シニアのピアノ入門教室 (Aコース)

日程 7/1・7/8・7/22・7/29  
(毎回月曜日)  
時間 10:00~11:30 定員 10人  
教材費 1320円  
初心者向け  
楽譜が読めなくても大丈夫

## 農産加工教室

日程 7/27・9/14・10/11・11/8  
時間 13:30~16:00 定員 10人  
材料費 毎回 500円程度  
ご家庭や地域内の農産物を  
美味しい加工品に

## 親子で楽しく料理・ スイーツ教室

日程 8/21(水曜日)  
時間 10:00~12:00 定員 6組  
材料費 1,000円  
淑徳高生による  
スイーツと簡単料理教室

## シニアのピアノ入門教室 (Bコース)

日程 9/6・9/20・10/4・10/18  
(隔週金曜日)  
時間 10:00~11:30 定員 10人  
教材費 1320円  
初心者向け  
楽譜が読めなくても大丈夫

## 卓球教室

日程 10/10・10/17・  
10/24・10/31  
(毎回木曜日)  
時間 13:30~15:30  
定員 15人  
楽しく体を動かして健康増進

## 気功教室

日程 10/5・10/12・10/19・10/26  
(毎回土曜日)  
時間 13:30~15:00 定員 20人  
中国伝統の運動  
呼吸を意識しながら精神を集中し、  
ゆっくりと動作をおこないます

## 親子で楽しく スポーツ鬼ごっこ教室

日程 12/8(日曜日)  
時間 13:30~15:30 定員 14組  
対象 小学3年生までの親子

## そば打ち教室

日程 10/26・11/9・11/30・12/14  
(毎回土曜日)  
時間 13:30~16:30  
定員 10人 教材費 毎回 700円  
楽しく学ぶそば打ち体験  
ぜひ年越しそばをご自身で

## 正月お飾り教室

日程 12/25(水曜日)  
時間 10:00~12:00  
定員 10人  
材料費 1,000円  
日本の伝統文化を楽しく学ぼう

Web申し込みは  
こちらから

お申込み・お問い合わせ

# 成和地域公民館

電話 23-6654



# 昨年度の講座の様子



シニアのピアノ教室



オカリナ教室



剪定教室



農産加工教室



卓球教室



正月お飾り教室



親子スイーツ教室



気功教室



そば打ち教室



自分らしい人生のしまい方



簡単ヨガ教室