



心も身体もリフレッシュ!

自然に溶け込む体験を!
男女年齢問わず、誰でも自由に
楽しみます。
運動不足の解消にも...

ゆったりフラダンス

ハワイで生まれ、ゆったりとした動きで幅広い年代で楽しまれている民俗舞踊「フラダンス」を楽しく学びます。自然の声に耳を傾け、体と心の健康増進をはかります!!

日時: ① 5/13日(火)
② 5/20日(火)
③ 5/27日(火)
④ 6/ 3日(火)
⑤ 6/10日(火)

(全5回シリーズ)

時間はいずれも10:00~11:30

場 所: ふれあいプラザ(リハビリ室)

定 員: 16名

申込み多数の場合は、抽選となります。

持ち物: 筆記具、お茶。運動できる服装

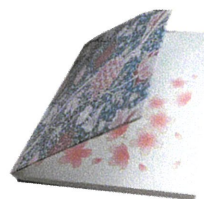
講 師: 中島亜希子さん

(「ハーラウ・オ・カ・ハク・ラニ・オ・カ・ラー」代表)



— 手仕事を楽しむ —

おしゃれな手帳づくり



手づくり手帳の作り方を学び、世界でひとつのオリジナル手帳をつくりましょう!! (全2回シリーズ)

日時: ① 6/24日(火)
② 7/22日(火)

時間はいずれも13:00~16:00

講 師: 山下久美子さん

場 所: ふれあいプラザ(研修室)

定 員: 10名

申込み多数の場合は、抽選となります。

抽選日は6/2日(月)

持ち物: 材料代は1作品につき500円程度、筆記具

お好みの布や紙で
表紙を作り上げます。
何を書こうかなあ...
わくわく ドキドキ



お申し込み・お問い合わせは、夜久野地域公民館 (TEL37-1188)