

New

# 健美操 (けんびそう)

四季を通して体の変化を見つめながら身体を動かします。  
心身を整えましょう! 【6回シリーズ】

[KENPOS 対象講座]

日程	①	5月	8日(金)
	②	7月	10日(金)
	③	9月	11日(金)
	④	11月	13日(金)
	⑤	1月	8日(金)
	⑥	3月	5日(金)

\* いずれも午後1時半～午後2時45分

場所 夜久野ふれあいプラザ  
(リハビリルーム)

講師 牧 奈央さん



「健康な体」づくり  
姿勢・呼吸を  
整えながら

ゆるりと  
体をほぐして  
リフレッシュ

定員 20名

※申込み多数の場合は  
抽選となります。

抽選日 4/23(木)

New

# アロマワックスバー

アロマオイルを使った小物作り。  
香りの効果を活用し日々の暮らしを豊かに!  
【夏・冬向き小物づくり 2コース】

日程 ① 6月 2日(火)

② 11月 17日(火)

①・②コースそれぞれ申込みが必要です。

\* いずれも午前10時～11時半

\* 材料代(1,000円程度)

場所 夜久野ふれあいプラザ

講師 藤田 道子さん

定員 15名

※申込み多数の場合は  
抽選となります。

抽選日 ① 5/11(月)

② 10/19(月)

6月2日は、柑橘系の香りで  
虫を寄せ付けない効果の  
飾りを作ります。



香りを  
楽しんで  
リラックス!

3年目！  
今年で  
大好評につき

# 料理人に学ぶ 魚料理

定員10名

※申込み多数の場合は  
抽選となります。

抽選日5/11(月)



魚のさばき方や調理方法の基本を、プロから教わります。  
自宅のできる魚料理の献立を学びましょう！【3回シリーズ】

- 日 程
- ① 6月10日(水)
  - ② 6月24日(水)
  - ③ 7月 8日(水)

\* いずれも午前10時～午後1時頃  
\* 材料代(1,000円程度)

場 所 夜久野ふれあいプラザ(調理室)  
講 師 はっかく亭 店長 足立和也さん



## 《健康講座》

# おうちとカラダをととのえる 整理収納

健康で安全な暮らしを考え、“心と体が整う”整理収納の  
ノウハウを学びます。

[KENPOS 対象講座]

日 程 5月19日(火)  
午後1時30分～3時30分頃  
\* 定員50人 先着順

迷ったモノの手放し方…  
健康・安全のために変えたい収納法…など  
私たちの暮らしを見つめ直してみませんか～

場 所 夜久野ふれあいプラザ  
講 師 梅原 まゆみさん 《整理収納アドバイザー》



『心と体が整う』  
暮らしの整理収納  
で  
チヤクン！

お申し込み・お問い合わせは、夜久野地域公民館 (TEL37-1188)

<受付時間> 平日 午前8時30分～午後5時

- ◎ホームページからお申し込みいただけます。  
(ホームページでは他の講座詳細もご覧いただけます。)
- ◎持ち物等詳細は、後日参加される方にお知らせします。

Web申込みはこちら→

<https://www.city.fukuchiyama.lg.jp/site/kyouiku/list218-878.html>

