東部公民館
教室受講生募集

民謡教室
・民謡は心のふるさと。健康のため声を腹から出して感謝を忘れず楽しく唄ってみませんか

★第1・3火曜日　13:30～
★講師:伏見　とみ子先生



歌謡教室
・素晴らしい歌唱力を身につけ、人前で堂々と唄えるようになってみなせんか

★第2・4月曜日　9:30～
★教室生　自主活動



川柳教室
・頭をひねり十七文字の中に人生の裏と表を垣間見てみませんか

★第2土曜日　13:00～
★教室生　自主活動

パッチワーク教室
・個性を活かした世界にひとつだけの手作りの作品を作ってみませんか

★第1・3月曜日　13:30～
★講師:菊地　美江子先生



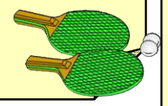
バドミントン教室
・健康な汗と明るい笑顔に囲まれて楽しくバドミントンしませんか

★毎週火曜日　13:30～
★教室生　自主活動



卓球教室
・気持ちの良い汗を流して心身のリフレッシュ体力づくりに励みましょう

★毎週水・木曜日　13:30～
★教室生　自主活動



吹矢教室
・吹矢式呼吸法で心身の活性化をしてみませんか

★第1・3月曜日　9:30～
★教室生　自主活動
（講師不在の為、教室生の募集はしていません）

3B体操教室
・音楽を聴きながら体を動かし、気力・体力をリフレッシュしてみませんか

★第1・3金曜日　9:30～
★講師:門馬　元子先生



チェアロビクス教室
・軽快なリズムに合わせイスに座って体を動かし筋力アップしませんか

★第4火曜日　13:30～
★講師:荒川　朋子先生

パークゴルク教室
・地域の交流を深め生涯スポーツとして楽しみながら健康管理してみませんか

★毎週木曜日　8:40～
★教室生　自主活動



盆ダンスクラブ
・和の踊り、洋のダンス。楽しみながら健康的に踊ってみませんか

★第2・4水曜日　9:30～
★教室生　自主活動

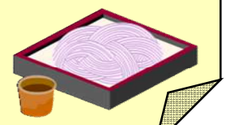
料理教室
・旬の食材を使った料理をつくり食味し、楽しく調理法を習得してみませんか

★第4木曜日　9:30～
★講師:千枝　浩美先生



そば打ち教室
・『おそばって、自分で打てるの？』そんな疑問をお持ちの方、大歓迎です！初めての方でも驚くほど本格的なそばが作れます。

★第3月曜日　9:00～
★講師:遠藤　忠先生



のびのび学級
・軽スポーツを中心に楽しい集いの健康ライフをしてみませんか

★毎週木曜日
　第2・4金曜日　9:30～
★教室生　自主活動

◎申込み期間:4月17日（金）まで
◎申込み方法:受講申込み用紙に必要事項を記入のうえ、東部公民館に提出してください。

＜公民館　企画講座＞
★企画講座は、開催日が決まり次第、公民館だよりでお知らせいたします。
※交通手段のない方には送迎を行います。気軽にご相談ください。

①骨太けんこう体操＆オレンジカフェ……第4金曜日13:30～
②美術教室……年2回程度
③美術鑑賞教室……年1回程度
④ウォーキング教室……春・秋
⑤スマートフォン教室……年2回程度
⑥お菓子づくり教室……年4回程度
⑦子ども教室……夏休み・冬休み

申し込み受付中