

錦津コミュニティセンターからのお知らせ

令和6年度 公民館講座受講生を募集しています♪



花のちりめん根付け教室

ちりめんのパーツを組み合わせて、花の根付けを作ります🌸

- 時 間：9:00～11:30
開催日：令和6年6月6日（木）
講 師：山口 すま子 先生
対 象：どなたでも
定 員：8名
受講料：500円
材料費：500円程度（根付け2本分）
持ち物：手芸ボンド・ハサミ・手拭き・ピンセット



体軸体操講座

身体にあるクロスポイントを刺激し、身体全体の筋肉バランスを整える体操をしませんか？

- 時 間：9:30～11:00
開催日：令和6年5月16日・30日/6月13日・27日/7月11日
講 師：長谷川 由美子 先生
対 象：どなたでも
定 員：10名
受講料：2,500円
持ち物：飲み物・筆記用具・フェイスタオル・ヨガマットまたはタオル



セルフ耳ツボ講座

耳には全身のツボがあります。耳ツボで気になる体の症状を自分でケアしましょう！

- 時 間：13:30～14:30
開催日：令和6年6月18日（火）、令和6年8月20日（火）
講 師：古田 なみ 先生
対 象：どなたでも
定 員：10名
受講料：500円
材料費：1,000円
持ち物：自分の顔が映るくらいの置き鏡



申込方法

錦津コミュニティセンターの窓口へ令和6年4月30日（火）までに氏名・住所・電話番号をお知らせいただきお申込みください。

- ※ 定員になり次第締め切りますので、お早めにお申込みください。
- ※ 申込みが最低定員（5名）に満たない場合は、開講できません。

お問い合わせ
錦津コミュニティセンター
☎ 0574-43-2234