

陶公民館講座 受講生募集

「夏の公民館に集まれ〜！」

申込・お問い合わせ先 Tel: 65-2112 Fax: 62-0004

1) 女性のためのセルフリンパマッサージ (全6回)

女性の体調不良の原因のひとつであるリンパの滞り。この講座ではセルフリンパマッサージと骨盤体操を中心に楽しく気持ちよく身体をほぐしていきます。

30・40代の方にお勧めの講座です。月2回の緩やかなペースですので、家事やお仕事の合間にも無理なく続けられますね。

日時: 9月10・24日、10月8・22日、
11月12・26日 (金)
午後7:00~8:30

受講料: 3,000円 (全6回)

定員: 12名 (定員になり次第締切)

対象: 成人 場所: 陶公民館 和室

持ち物: ヨガマットか大きめのバスタオル、飲料水

服装: リラックス出来る服装



2) 自力整体ダイエット教室 (全6回)

広々とした多目的ホールでリラックスしながら身体を揺らしほぐしましょう。頑張らないで、ゆるゆると気持ちいい動きが中心。初めての方や中高年の方も無理なくできます。

日時: ① 8月2日、9日、23日、9月6日、13日、20日 (金)
午前10:00~11:45

受講料: 3,000円 (全6回) 定員: 15名 (定員になり次第締切)

対象: 成人 場所: 陶公民館 多目的ホール

持ち物: ヨガマットかバスタオル2, 3枚 (敷物用)、
1m以上のロングタオル1枚か普通のタオル2枚
(使い方は写真参照)、飲料水

服装: 動きやすく裸足になれる服装

※ 必ず空腹でご参加ください。



裏も見てお



3) ゆかた 着付け教室 「夏まつりにはゆかたを着て出かけよう！」

7月に好評だった着付け教室第2回目です。猿爪夏まつり前にいかがですか？

日時： 8月9日(金) 午後7:00~9:00

受講料： 500円 定員： 各回12名 (定員になり次第締切)

対象：高校生以上の女性。お子様も一緒に着付けするのも大歓迎。

持ち物：ゆかた、帯、前板、タオル4本、
腰紐5~6本(揃わなくてもOKです)

場所：陶公民館 和室

7月の教室の様子



4) パソコン教室 Excel (エクセル) 基本講座2

6月のExcel基本講座の続きです。今回からの受講もOKです。

この講座では「罫線を引こう」「こづかい帳を作ろう」「図形を描いてみよう」「住所録を作ろう」の項目に分けて、Excelの基本と便利な使い方を学びます。

日時： 8月6・20・27日、9月3日(火) 午後7:00~9:00

受講料： 2,000円(全4回) テキスト代：400円

定員： 10名 (定員になり次第締切)

対象：パソコン初心者。Excelを使ったことがある方。

持ち物：パソコン

場所：陶公民館 会議室



公民館講座だより



<今後の予定>

以下の講座を予定しています。詳細は、8月のコミュニティー通信と回覧でご案内します。

- ・ハンゲル初級講座 (9月~12月開講予定)
- ・手でこねるパン教室 (10月開講予定)
- ・古布リフォーム手芸教室 (9月17・24日、10月1・8日 午後 開講予定)
- ・パソコンで写真講座 (9月6・13・20・27日 午前 開講予定)

講座の申込は 陶公民館まで。

お電話： 65-2112

Fax： 62-0004

Email: suecom@city.mizunami.lg.jp



裏も見てね