

募集中の主催講座 お申込は高屋西地域センターまで

脳トレをしましょう！

創作ポーセリンアート

今回は、プチプレートを2枚作成します。一部絵の具を使用して仕上げていきます。

- ◆日時 5月23日(木) 10:00~12:00
- ◆指導 稲田明美先生
- ◆参加費 1000円
- ◆定員 8名
- ※事前にお申込下さい



伸ばそう！健康寿命

やってみよう！棒体操

棒を使ったストレッチを習いましょう。棒を使うことによって無理のない関節の可動域の中で負荷のかけすぎない運動ができます。

- ◆日時 6月3日(月) 11:00~12:00
- ◆指導 西条中央病院理学療法士 島津貴広先生
- ◆参加無料
- 動きやすい服装でおいで下さい
- ※申込不要

リハビリ手芸サロン

おしゃべりしながら手先を動かすことが目的です。

きちんとした手芸が得意でない方も気軽に楽しめるような手芸や工作を、指を使うリハビリを兼ねて作ります。作ってしまえば後はティータイム。ワイワイガヤガヤ楽しく一緒に作りませんか？

- ◆毎月第4金曜日 13:30~15:30
- ※連続講座です
- 第1回目は5/24(金)

- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 10名
- ◆参加費 1回300円(材料費+お茶代)
- ※要申込

作品例

5月ペパナプフラワー



6月折り紙の傘



男性料理教室

- ◆活動日 6月から全6回(8月はお休み)
第2水曜日 10:00~13:00 (6/12・7/10・9/11・10/9・11/13・12/11)
- ◆指導 森川慶子先生
- ◆参加費 1回800円
- ◆持参物 三角巾・エプロン・お手拭き
- ◆材料費を添えて窓口にてお申込下さい。
- ◆締切 各回1週間前



ミュージックベル教室

ミュージックベルの優しい音色に癒されながら、みんなで心を合わせて素敵なメロディーを奏でてみませんか？音符が読めなくても大丈夫！みんな初心者から始めます。

- ◆日時 6月から全10回
毎月第1火曜日 13:00~14:30 第1回目は6月4日(火)です
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 10名
- ◆参加費 10回分1000円(楽譜等資料代) ※要申込



子ども将棋教室

あと5名程募集します。定員になり次第受付終了します。

- ◆活動日 原則 第1・3火曜日 17:00~18:00
- ◆対象 小学生・中学生・高校生
- 第1回目は5/7(火) 17:00~です



自主活動グループよりお知らせ 各グループへ直接お問合せ下さい

ウクレレ教室

ウクレレの弦はたった4本。初心者でも扱いやすい楽器です。一緒に南国のようなリラックスムードの音楽を奏でてみませんか？初心者募集中です。

- ◆毎月第2火曜日 10:00~12:00
- ◆指導者 三崎博司 090-1338-0634
- ◆参加費 1回1000円



英会話キッズサークル

All English で音楽や動きを取りいれて楽しく活動しています。また、会話に重点をおいています。お気軽に見学にお越し下さい。

- ◆毎週火曜日 17:00~18:00
- ◆指導者 烏丸幸子 082-430-7092
- ◆参加費 1000円×回数

