

小野田公民館 9月開講☆講座の参加者を募集します

お問い合わせ・申込 小野田公民館窓口 もしくは電話でお申し込みください。

9月10日(木) 8時30分から申し込みを受け付けます。

※ 町民の方対象、着順で定員になり次第締め切ります。

小野田公民館(やくらい文化センター) TEL: 67-7550 【8:30~17:00 月曜定休】

たくさんの自然を詰めて… ボタニカルバスケットづくり

定員10名

自然な素材のバスケットを作り、ドライフラワーなどを詰め込んだナチュラルなインテリアです。

水やりなどのお手入れ不要で、忙しい方も長く楽しんでいただけます。どんなお部屋にも優しく調和し、空間を明るく彩ってくれるボタニカルバスケットを作ってみませんか？



開催日: 9月25日(金) 10時~12時

講師: 子育て応援すまいる 西塚 浩恵 先生

受講料: 1,000円

※9月18日以降のキャンセルについては、受講料(材料費)を負担していただきます。

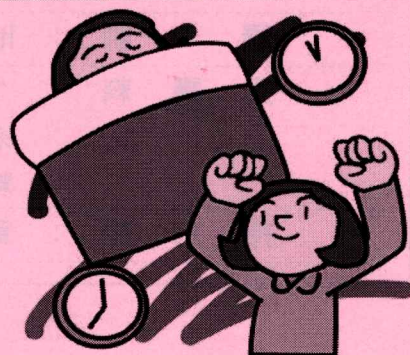
持ち物: ウエットティッシュ、持ち帰り用の袋、筆記用具

よい睡眠とれていますか？

睡眠と健康の知恵袋

定員30名

睡眠についての正しい知識を知り、よい睡眠をとるための方法を実践し、よい睡眠を実感する。寝具の選び方や、睡眠のための環境づくりなど、よい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。人生の3分の1を占めるといわれ、健康と深く関係している睡眠について学んで活かして、100年時代の人生を豊かに過ごしましょう。



開催日: 10月2日(金) 10時~11時30分

講師: 明治安田生命保険相互会社 中新田営業所

受講料: 無料

持ち物: 筆記用具

自分を整えるひととき

からだ整うピラティス<3回講座>

定員20名

ピラティスはリハビリを目的に考案されたエクササイズです。姿勢、腰痛や肩こりを改善したい方、スポーツを始めたい方、どんな年代の方も楽しめます。初めての方でも、先生が分かりやすく教えてくださるのでご安心を！姿勢や呼吸を見直して、内側からの健康を育みましょう。3回講座です。



開催日 : 第1回:10月 7日(水) 10時~11時
第2回:10月14日(水) 10時~11時
第3回:10月21日(水) 10時~11時

講師 : ピラティススタジオ Re:Pila 千田 佳代 先生

受講料 : 600円

※3回分の受講料です。第1回の受付時にいただきます。

持ち物 : 水分補給の飲み物、フェイスタオル、ヨガマット
筆記用具 ※運動しやすい服装でご参加ください

華やかで繊細な伝統工芸

インド刺繍で飾る小物入れ

定員12名

インド刺繍とは、インドの伝統的な手法で作られた華やかで繊細な刺繍のことです。その中でも、民族衣装のサリーを飾るために使われる色鮮やかな“刺繍リボン”を使って小物入れを飾っていきます。



開催日 : 10月13日(火) 10時30分~11時30分

講師 : Itokko 黒田 夏海 先生

受講料 : 1,000円

※10月6日以降のキャンセルについては、受講料(材料費)を負担していただきます。

持ち物 : 筆記用具

ご参加お待ちしております☆

