



～パパ・ママにぴったりの講座がいっぱい～

中央

美・カラテフィットネス

空手が持つ姿勢や体の使い方を実践しながら、健康の維持・増進を目指します。女性の先生と一緒にさわやかな汗を流しながら、しなやかに引き締まった体を手に入れましょう。

講師 荒武 真弓
日時 第2金曜 (全9回)
10:00～11:30
初回 5/10 (金)
受講料 2,700円/年

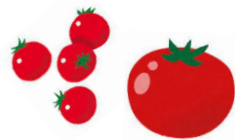


中央

健・幸・美をつくる発酵ライフ

発酵の知恵を私たちの食生活にもっと取り入れてみませんか？発酵食品を活用して体の中から健・幸・美を作りましょう。

講師 小西 一美
日時 第3水曜 (全5回)
9:20～11:30
初回 5/15 (水)
受講料 1,500円/年
材料費 実費



善防

わくわく健幸体操

ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどを中心に行う運動講座です。仲間と共に心身の健康づくりに取り組みましょう。男性の方も大歓迎です。

講師 健康課運動指導員
日時 第2・4月曜 (全14回)
9:30～11:00
初回 5/27 (月)
受講料 4,200円/年



南部

暮らしの花

～四季を通してランを育てる～

ランの植替え、株分け等、年間を通して自宅で育てるポイントを学びます。花が終わってもう一度咲かせる喜びを感じてみませんか？

講師 一般指導員
日時 第1火曜 (全4回) 5/7、9/3、11/5、3/4
10:00～11:30
初回 5/7 (火)
受講料 1,200円/年
材料費 実費



南部

楽しく歌う
昭和歌謡&唱歌

大きな声で唄うことは、肺機能の強化と脳の活性化を促し、健康にも良いとされています。みんなが知っている昭和歌謡や唱歌を楽しく歌いましょう。

講師 稲積 詩音
日時 第2水曜 (全10回)
14:00～15:30
初回 6/12 (水)
受講料 3,000円/年



北部

ハンドメイド教室
あみぐるみと小物たち

初めてさんも大丈夫。優しく丁寧に教えてもらえます。かぎ針1本でカワイイあみぐるみや素敵な小物を作る大人の手作り時間です。初回：ラブリー♡抱っこうさぎ

講師 小林 笑子
日時 第3金曜 (全10回) 6月＝スマホポシェット
9:30～12:00 その他
初回 5/17 (金) モチーフ編みの巾着
受講料 3,000円/年 ハロウィンの編みぐるみ
材料費 1,000円/回 ミニバック など



🌸 託児の対象は概ね1歳から未就園児まで 🌸

各講座託児の定員に制限があります。詳しくは各公民館までお問い合わせください。

| 中央公民館 | | 善防公民館 | | 南部公民館 | | 北部公民館 | |
|-------|-----------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|-------|-------------------------|
| TEL | 42-2151 | TEL | 48-2643 | TEL | 49-0041 | TEL | 45-0103 |
| FAX | 42-1453 | FAX | 48-3085 | FAX | 49-1214 | FAX | 45-0886 |
| 住所 | 加西市北条町古坂 1-1 | 住所 | 加西市戸田井町 388-10 | 住所 | 加西市上宮木町 524-2 | 住所 | 加西市満久町 233-10 |
| メール | chuo@city.kasai.lg.jp | メール | zembo@city.kasai.lg.jp | メール | nambu@city.kasai.lg.jp | メール | hokubu@city.kasai.lg.jp |