



NISSHIN

TEL:48-2678

にっしん 公民館だより

No. 1 (令和7年4月1日発行)

公民館ホームページ



回覧

有酸素運動とストレッチで!

ナチュラル エクササイズ



有酸素運動とストレッチを行い、冬を超えてまだまだ眠っている体をナチュラルに起こしませんか? ゆっくりと体を動かすことで、脂肪燃焼効果もUP! 全7回講座をクリアする頃には体の変化と充実感が得られます。梅雨時の不調も怖くない! これから来る暑さに向けて心も体も整えましょう!

◇日 時 5月16日、23日、30日、6月6日、
13日、20日、27日の金曜日(全7回)

19時00分~20時30分

◇場 所 日進公民館2階 ホール

◇定 員 10名

◇講 師 たぶち 優子 氏

◇受講費 700円

◇持ち物 動きやすい服装、飲み物、
ヨガマット(またはバスタオル)
タオル(汗拭き用)

【ナチュラルエクササイズ】
申込み専用二次元コード



お申込み方法

4月1日(火)10時~8日(火)17時 ※先着順ではありません
日進公民館窓口 または インターネット

詳しくは裏面へ

紫外線に打ち勝つ

おとなキレイ 養成講座



私が主役

毎年3月から強くなる『紫外線』。恐怖!!! ケア&対策迷子からの脱却を目指しませんか? 全講座、メイクアドバイスあり! メイクのお悩みも解決! 5回講座中では、食生活のアドバイスやアロマスプレー作りも行います。正しい知識を身につけて外側からだけでなく、内側からも輝く「主役な自分」へ!

◆日 時 5月10日、17日、24日、
6月14日、21日の土曜日(全5回)
10時~12時(メイク時間含む)

◆場 所 日進公民館1階 研修室

◆定 員 10名

◆対 象 高校生以上(親子参加可)

◆講 師 高須広子 氏

◆受講費 500円

◆材料費 3,000円

※ 材料費にはテキスト、試食代、アロマスプレーの代金が含まれています。

※ この講座で販売等はいりません。あくまでアドバイスのみとなります。

※ 講座内で洗顔のアドバイスがあるため、メイクを落としていただくことがあります。講師指導の下、自分にあったメイクを最後実践していただきます。ご承知ください。

【おとなキレイ養成講座】
申込み専用二次元コード



春の文化教室



受講までの流れ

(1) 事前申込み

- ・以下の①②のいずれかの方法で申込みください
(先着順ではありません)

- ①日進公民館窓口にて申込書を記入・提出
- ②碧南市電子申請・届出システムから送信
(右の二次元コードからインターネット申込み)

ナチュラル
エクササイズ



おとなキレイ
養成講座



(2) 受講決定

- ・4月9日(水)に決定します。
- ・申込者が定員を超える場合等は抽選となります。

(3) 受講可否結果発送

【受講可の場合】『抽選結果・受講決定通知書等』が郵送で届きます。

【受講不可の場合】『抽選結果』が郵送で届きます。  終了
(4月9日(水)にホームページ上でも結果を発表します。)

(4) 受講手続き ※受講可の場合

- ・『受講決定通知書』持参の上、公民館窓口で受講費を納入(期限内)

(5) 受講日

- ・各講座で必要な持ち物を持参してください。

お 願 い

- ・春の文化教室は1人何講座でも申込み及び受講できますが、同一講座への重複申込みは無効となります。ご注意ください。
- ・申込者が定員を超える場合等は、抽選となります(先着順ではありません)。定員に達しない場合は、日進公民館窓口で随時募集を行います。
- ・講座が1回も開催されず中止となった場合は、参加費は返金します。1回以上開催された場合は返金できません。材料費については、既に購入した分については返金できません。その場合は材料をお渡しします。