

鷺塚公民館だより ~第4号~ 令和4年7月1日発行

◆秋の文化教室のお知らせです！ 広報8/1号にも掲載されます。

◆申込方法：来館または碧南市電子申請・届出システムにてお申込みください。

◆申込期間：8月3日（水）10時から8月9日（火）17時

申込方法の詳細は裏面をご覧ください。



楽しくエアロビクス（5回講座）

コロナ禍でゆるんだ身体をギュッと鍛えましょう。

初心者の方でも楽しく参加できるエアロビクスです。青竹を取り入れます。有酸素運動で体力(スタミナ)が付き、頭がすっきり、心が軽くなりますよ。



☆日時 9/30、10/14、10/28、11/4、11/18

金曜日 午前10時～11時

☆講師 二村 美紀氏

☆持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内用シューズ

☆参加費・教材費 500円と青竹代100円 対象者・定員 一般の方・18名

籐を材料にかごバッグを作ろう（9回講座）

籐を材料にかごバッグを作しましょう。1作目は丸いかご(幅16cm)、

2作目は長方形のかご(横23cm・縦12cm)

3作目はかごバック(幅30cm・高さ20cm)を作ります。

☆日時 9/7、9/21、10/5、10/19、11/2、

11/16、11/30、12/7、12/21

水曜日 午前9時30分～11時30分

☆講師 棚田 加代子氏

☆持ち物 はさみ、のり（工作用）、筆記用具、メジャー、タオル

☆参加費 1,000円

☆教材費 3,800円

☆対象者・定員 一般の方・8名

