

# これからのおすすめ講座！

## 体験会のお知らせ

当ヶアプラザで活動されている4つのグループにご協力いただき、体験会を開催することになりました。ご興味のある方は是非、この機会にご参加ください。



体験参加費：無料

申込み：随時受付

### 《美文字教室》

- ・1月21日(木) 10:00~11:30
  - ・1月22日(金) 10:00~11:30
- 楽しく「ペン習字」の上達を目指しています。お気軽にどうぞ！  
※両日とも同じ内容です。  
どちらか都合の良い日をお申込み下さい

### 《背骨コンディショニング》

- ・2月 9日(火) 9:30~11:00
- カラダきりり！  
背骨を整え腰痛改善・姿勢もピンを目指しませんか！！  
講師：一般社団法人  
背骨コンディショニング  
インストラクター 伊藤かおる

### 《健美操》

- ・2月12日(金) 14:30~15:30

ツボ・経絡を活用した健康体操です。肩こりや腰痛にお悩みの方、運動が長続きしなかった方、一緒にリフレッシュしましょう！

講師：日本健美操協会指導員 中山昌子

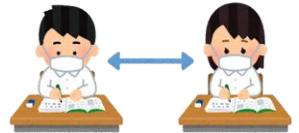
### 《詩吟》

- ・1月18日(月) 14:00~15:00

季節の詩を大きな声で詠って心身ともにすっきりしてみましょう。お気軽にどうぞ！

講師：青葉吟詠会 鈴木氏

## 自習室



日時：土・日・祝日  
9:00~15:00  
場所：恩田地域ヶアプラザ  
対象：中学生以上どなたでもご利用できます

1月

土曜日：9・16・23・30日

日・祝日：10・11・17・24・31日

読書や勉強とお気軽にご利用下さい



## おいがみキッズ

参加費：無料

1月12日(火)  
10:30~11:30

内容：【福を呼ぶ節分リース】  
講師：折り紙ボランティアグループ『猿』  
対象：未就園児とその保護者  
定員：先着8組(予約制)



## 1月 もみじのおてて

参加費：無料

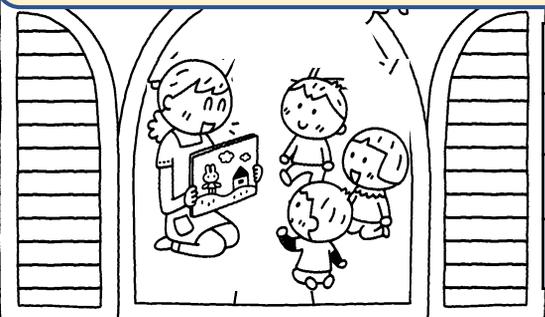
1月18日(月)  
10:30~11:00

☆楽しい工作 (鬼の面づくり)

対象：未就園児とその保護者  
定員：8組(予約制)  
場所：恩田地域ヶアプラザ  
多目的ホール2



## ふれいぱーく



これからの  
予定

1月28日

2月25日

3月25日

参加費：無料

【時間】1月28日(木)  
10:00~12:00  
(時間内は出入り自由)

【内容】【がんばらないご飯作りのコツ！】  
絵本の読み語りもあります

【会場】恩田地域ヶアプラザ多目的ホール2

【対象】0歳児~未就園児とその保護者