

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

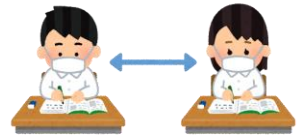
《詩吟》

・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

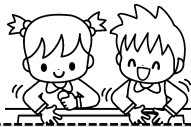


おいがみキッズ

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

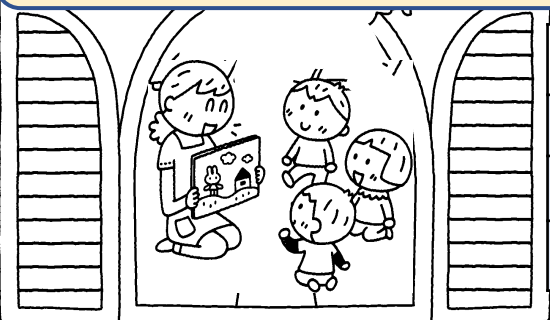
1月18日(月)
10:30~11:00

☆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