

はじめよう〜春

公民館でわくわく体験・・・

お申し込みは窓口で・・・火～土(祭日は除く) 9時～17時

★★★3/4(木)受付開始★★★

【問合せ】尾上公民館まで
☎079-423-2900



カラダリセットヨガ

呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、体をリセットしましょう！
ゆったり、のんびりとした教室です♪

【日 時】 4月6日～9月21日(10回コース)
原則 第1・3火曜日 13時30分～14時30分
【定 員】 30名(先着順)
【受講料】 5,000円
【対象】 成人 男女問わず



のびのびリズム体操

小さな柔らかいボールや青竹を使って体を動かします。関節を正常な動きに導き、痛みが軽減される効果が期待されます。

【日 時】 4月13日～9月14日(10回コース)
原則 第2・4火曜日 13時30分～15時
【定 員】 30名(先着順)
【受講料】 5,000円
【対象】 成人 男女問わず



初心者スマホ教室

せっかくスマホに変えたのに・・・便利で楽しい機能を使えていない方が多いのでは??
この機会に是非学びましょう♪

【日 時】 4月8日～6月10日(5回コース)
原則 第2・4木曜日 13時30分～15時
【定 員】 10名(先着順)
【受講料】 1,500円
【対象】 成人 男女問わず

子ども造形・絵画教室

お子様の想像力を引き出し、楽しくみんなで、工作や絵画を楽しみませんか?
素敵な作品が出来上がります!

【日 時】 4月10日～8月28日(8回コース)
原則 第2・4土曜日 14時～15時30分
【定 員】 20名(先着順)
【受講料】 6,000円
【対象】 小学生新1年生～新3年生



キッズイングリッシュ

ネイティブスピーカーの先生から、本場の英語が学べます!いつも元気一杯楽しい教室です♪英語の楽しさを是非尾上公民館で体験しよう!

【日 時】 5月8日～9月11日(8回コース)
原則 第2・4土曜日 10時～11時30分
【定 員】 20名(先着順)
【受講料】 6,000円
【対象】 小学生新1年生～新3年生

わらべうたベビーマッサージ

ベビーオイルを使って、赤ちゃんをマッサージ♪ママも赤ちゃんもリラックス～♡先生やママ達同志で色々な話をしながら素敵な時間を過ごしましょう(≧▽≦)

【日 時】 4月9日～5月28日(4回コース)
原則 第2・4金曜日 13時15分～14時30分
【定 員】 15組(先着順)
【受講料】 4,000円
【対象】 2ヶ月～1歳半のお子様と保護者

