

みずべ

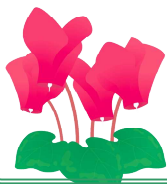


11月号

北部出張所講座受講生募集

北部出張所
熊野公民館
R.7.10.31 発行

冬のガーデニングと 寄せ植え



12月3日
(水)

- ◆時 間 10:00~11:30
- ◆会 場 北部交流センター チクロス
- ◆講 師 吉田 和三 さん
- ◆受講料 200 円
- ◆材料費 2,000 円
- ◆申 込 11月19日(水)午後3時までに

冬の植物の手入れ方法を学び
寄せ植えも楽しめます

ガラスアートの 壁飾り

12月16日
(火)

- ◆時 間 10:00~11:30
- ◆会 場 欠塚公民館
- ◆講 師 塚田 訓子 さん
- ◆受講料 200 円
- ◆材料費 1,500 円
- ◆申 込 11月28日(金)午後3時までに



製作予定のデザインです

申込み
問合せ

中央公民館(サンコア)
☎53-2178 Fax 53-4216

月曜~金曜日
9:00~17:00

※祝日の月曜日・
振替休日は休み



～ 講座報告 ～

足裏健康法 リラクゼーション体験

9月19日(金)
熊野公民館



熊野公民館に於いて、峯藤幾子さんを講師に、「足裏健康法 リラクゼーション体験」を実施しました。

足裏をむやみに押すのではなく、効能を考えながらツボを押していくと効果が期待できるそうです。足の裏にあるツボの説明を聞きながら、自分でできるマッサージ方法を学びました。

『足がポカポカして冷え性が改善できそう。深く知ることができた。とても解り易く、身体の健康の為に続けたい。』などの感想が寄せられました。



西牟田子育てサロン共催 親子で楽しくリトミック

10月8日(水)
寛元寺公民館



10月8日寛元寺公民館に於いて、東雅子さんを講師に、西牟田子育てサロンとの共催で「親子で楽しくリトミック」を実施しました。

音楽に合わせて体を揺らしたり、リングやスカーフを使って動いたり、親子で楽しい時間をすごしました。

顔なじみや、久しぶりに会う親子など、お世話される地域の方々とも話が弾みました。

ごほうびは手作りのおやつ

みんなでお片付け

