

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
 美ボディ ピラティス (全8回)	12/12・26 1/9・23、2/13・27 3/13・20(木) A9:20～10:20 B10:30～11:30	3200円	各20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11～11/20必着	体幹を鍛えてゆがみのない バランスのとれた体作りをし ます☘ 身体を引き締め美しいボディ ラインを作りましょう 講師:跡部宗子
はじめての 太極拳 (全8回)	12/5・19 1/16・30、2/6・20 3/6・27(木) 10:00～11:30	4000円	20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11～11/20必着	初めての方向けの内容で す。足腰を鍛え、息を整える 太極拳の動きを体験させ ませんか？ 練功十八法、初級太極拳、 養生功 お気軽にご参加ください 講師:矢島まゆみ
英会話 ビギナーズ レッスン (全8回)	12/14・21 1/18・25、2/15・22 3/8・22(土) 15:10～16:25	4000円	15名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 11/11～11/20必着	英語を一から学びたい方の レッスンです。初心者向けに スローペースで進めます♪し ばらく英語に触れてない方 にお勧めです。思い切って始 めてみませんか？ 講師:青木久美子
目指せ！ 美骨盤 (全8回)	12/9・23 1/13・27、2/10・24 3/10・24(月) A 9:30～10:30 B 10:40～11:40	3200円	各20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11～11/20必着	普通に生活をしているだけで 体はゆがんでいきます。 ヨガの動きを取り入れ骨盤を 正しい位置に戻すことで冷 え・姿勢の改善に役立ちま す 講師:佐々木宏美
そば打ち 体験教室 (全1回)	1/25 (土) 9:30～12:00	2000円 (材料費含)	8名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 12/11～12/20必着	そば打ちを体験してみませ んか？自分で打ったそばは 最高の味です。3人前お持ち 帰りいただきます 講師:みそば会
お金のはなし (全1回)	2/4 (火) 10:00～11:30	無料	30名	当日自由参加	お金に関する心配は尽きない もの。お金の寿命、特殊詐 欺の手口、役立つ情報をあ れこれフランクに語ります☆ より安心に暮らすためにお 金の知識を学びましょう！ 講師:加藤明彦
麴屋さん直伝の みそづくり (全1回)	2/9 (日) 10:30～12:00	4000円 (材料費含)	25名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 1/11～1/20必着	麴屋さんから直接指導して いただきます国産米の麴、 国産白目大豆、天日塩を使 用します。3kg作ります 講師:小泉麴屋

第2回

<中地区music玉手箱>

グランドピアノを弾きましょう!

12/21(土) ①12:30～12:50 ②12:50～13:10 ③13:10～13:30
④13:30～13:50 ⑤13:50～14:10 ⑥14:10～14:30

出演申込:11/1(金)9:00～先着順 無料 観客出入り自由

★11月の新着図書予約希望受付期間 11/15(金)～11/21(木)ご来館にて受付