

| 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