

令和7年5月1日発行  
NPO法人  
中川コミュニティグループ  
No.236  
〒245-0007 泉区桂坂4-1  
TEL813-3984 FAX813-3986



あなたのいきいきライフのお手伝い

5月号

# なかがわ

中川地区センター  
5月の休館日  
19日(月)  
(施設点検日)

自主事業教室のご応募は往復ハガキに必要事項を記入して郵送で、またはセンター備え付けの応募用紙に返信用ハガキを添えて窓口にご提出ください。応募多数の場合は抽選をさせていただきます。自主事業教室の申込はこちらまで……〒245-0007 泉区桂坂4-1 中川地区センター 宛

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
センスUP! ネイルアート レッスン (全1回)	6/21(土) 10:00~11:30	800円 (材料費含)	20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 5/11~5/20必着	自分好みのデザインにできるセルフネイル♪カラーリング方法と簡単なネイルアートをご紹介します。シールやラインストーンで気軽に指先のおしゃれを楽しみませんか? 講師:佐々木宏美
疲れをとる ストレッチ (全1回)	6/28 (土) 10:00~11:15	500円	20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 5/11~5/20必着	首・肩・背中の凝りと疲れ、腰と脚の疲れをストレッチでほぐします。足指・足裏のセルフマッサージもマスターしましょう♪ 講師:田島裕子
脳トレ体操 (全8回)	7/11・18・25 8/8・29 9/12・19・26(金) 午前の部10:00~11:00 午後の部13:00~14:00	3200円	各20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 午前または午後 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 6/11~6/20必着	毎回人気の講座です。なかなか運動ができない方、知らず知らずのうちに体が固くなっていますか? 体と脳をほぐしていきいきフレッシュしましょう! 泉スポーツセンター指導員
エヌ・タルテス スペイン料理 (全1回)	7/19(土) 10:00~12:30	1800円 (材料費含)	18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 6/11~6/20必着	今回はスペイン料理です! お家でも簡単に作れる事ができるレシピで楽しくレッスンします♪ <メニュー> ・パエリア ・ガスパチヨ(野菜冷スープ) ・トルティージャ(卵料理) ・デザート 講師:田中裕子
夏休み科学教室  プログラミングの面白さ を実感しよう! プログラミング (全1回)	7/27(日) 10:30~12:00	500円	小学生20名 (1・2年は保護者同伴)	7/5(土)9:00~ 電話受付先着順  	毎年人気のプログラミング教室!こども用のプログラム言語と小型ロボットを使います♪ 命令のブロックを思い通りに動かしてみよう! EdBlocksブロック言語 Edisonロボット 講師:かながわ子ども教室
メッセージ キーホルダー 工作 (全1回)	8/20(水) ①10:00~10:30 ②11:00~11:30	500円	小学生 各回6名	8/2(土)9:00~ 電話受付先着順  	ミニボトルにビーズなど入れ シールでデコレーションしオリジナルキーホルダーを作ります✿メッセージカードを手作りします♪プレゼントにしても良いですね✿1回6人づつ同じ内容です 講師:ドリームマミー 小林亜里