

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
楽しくダンス de エクササイズ♪ (全8回)	12/9・23 1/13・27 2/10・24 3/10・24 (火) 10:00～11:15	3200円	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 11/11～11/20必着	ストレッチで十分に身体をほぐし ポップな音楽に合わせダンスの ステップで楽しくエクササイズし ましょう♪ストレス発散に レッツ！ダンス♥ 講師：田島裕子
英会話 ビギナーズ レッスン (全8回)	12/13・20 1/17・24 2/14・21 3/14・28 (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！ばらばら英語に触れて いない初心者向けのスローペー スで進めます 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)	12/8・22 1/12・26 2/9・23 3/9・23 (月) A 9:30～10:30 B10:40～11:40	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 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 がゆがんでいきます。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
美ボディ ピラティス (全8回)	12/11・25 1/8・22 2/12・26 3/12・26 (木) A9:15～10:15 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 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)	12/4・18 1/15・29 2/5・19 3/5・19 (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 記入のうえ 11/11～11/20必着	足腰を鍛え、息を整える太極拳 の動きは難しそうですが、初め ての方のためのレッスンです 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



よいののクリスマス会

★リトミックとパネルシアター★

12/7(日)

未就学児と保護者各回20組

①10:00～
②10:30～
③11:00～

対象：未就学児

申込：11/15(土)9:00～電話受付先着順

参加費：無料



第9回《中地区music玉手箱》10/18(土) 12:30～14:30

出入り自由でどなたでも鑑賞できます♪

淹れたてのコーヒーを飲みながらお気軽にどうぞ♪

次回11/15(土)は中川地区センターで活動しているオカリナサークル
「リベロ」出演です♪

ほんと♥カフェ
150円

★10月の新着図書の予約希望受付期間 10/15(水)～10/21(火)ご来館にて受付