

2024年9月1日発行

NPO法人

中川コミュニティグループ

NO.176

〒245-0009 泉区新橋町33-1

TEL392-5538 FAX392-5548



新橋コミュニティハウス

9月号

しんばし

新橋コミュニティハウス

9月の休館日

(施設点検日)

17日(火)

季節の変わり目  
スパイスの効能を  
日常に取り入れてみ  
ませんか？

～優雅なひと時を過ごす～



# 紅茶レッスン

～スパイスティーを楽しむ～

講師 日本紅茶協会認定ティーインストラクター

鈴宮 裕子さん

9/30(月) 10:00～12:00

定員 : 16名

参加費 : 1000円(お菓子付)

申込み: 9/9(月) 10:00より電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



～言葉のリズムを楽しみましょう

## 音読体験会

10/17(木)

13:00～15:00

定員 15名

参加費 無料



申し込み: 9/26(木)

10:00～電話受付・先着順

枕草子、ちいさいうち、高瀬舟  
ごんぎつね等を教材予定

## 男ヨガ入門(全10回)

10/12・26 11/9・23

12/14 1/25

2/8・22 3/8・22(土)

15:00～16:00

定員 : 20名

参加費 : 3000円

申込み: 9/14(土)

10:00～電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



～手作りを楽しみましょう～

## カラフルな和紙で作る白い切絵

～カッターでファンタジーの世界を描こう～

講師 平石智美さん

10/18 11/1(金)

10:00～12:00 全2回

定員 : 12名(2回とも来れる方)

参加費 : 2000円(材料費込)

申込み: 9/20(金) 10:00より電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



## コッコッ筋力貯筋体操(全6回)

10/18 11/15 12/20

1/17 2/21 3/21(金)

定員 : 20名 13:30～14:30

参加費 : 1800円

申込み: 9/13(金) 10:00～電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



## 体幹を整える初めてのピラティス(全6回)

10/8・22 11/12・26 12/10・24(火)

10:00～11:00

定員 : 25名

参加費 : 1800円

申込み: 9/24(火) 13:00～電話受付・先着順

◎受付時間にご注意ください!



裏面もごらんください