

10月~12月のコミセン講座ご案内

主催:東十郷コミュニティセンター 協力:東十郷まちづくり協議会

受付は9/21(日)AM8:30から。定員になり次第締め切りとなります。

オトナ講座

秋の練り切り菓子 6個お持ち帰り

- ◆日時 10月25日(土) AM9:30~12:00
- ◆講師 毛利かすみ氏
- ◆材料費 1,200円(当日集金・現金でお願いします)
- ◆受講料 200円(当日集金・paypay可)
- ◆定員 8名



★参考イメージ

オトナ講座

お正月用 和モダン フラワー講座 花器付き

- ◆日時 12月20日(土) AM10:00~11:30
- ◆講師 高橋典子氏(日本フラワーデザイナー協会)
- ◆材料費 3,300円(当日集金・現金でお願いします)
- ◆受講料 200円(当日集金・paypay可)
- ◆定員 10名



★参考イメージ

こども講座



東十郷『こどもの居場所』インフォメーション



① やきたてパンづくり

11/22(土) 13:30~15:30

- ◇参加費 600円
- ◇定員 10名



*ごきょうだいの場合、ご一緒でお1人とさせていただきます。(1家族1件)
*調理室が狭いため、お家の方の付き添いも無しでお願い致します。

◇東十郷コミセンでは、カフェスペースを
読書やボードゲームを楽しめるよう、
「みんなの居場所」として開放しております。
一人でもお友達とでも、3世代交流
の場としてもお気軽にご利用ください。
平日 9:00~16:30

② いろいろハンドメイド

10/30(木)・12/23(火)
14:00~15:30

自由参加・申し込み不要・無料

③ 放課後子ども教室 東十郷子どもヴァイオリン

毎月第2・4火曜日

16:00~18:00

*対象 東十郷小3~6年生

*楽器レンタル 月約2,000円~



※暗くなるのが早いので、帰りの時間をまもってね。



脳とカラダで

3回完結

楽しむ筋トレ!!

運動が体に良いことはわかっているけど、なかなかやる気が起きない…

やっても続かない…年齢を重ねても動ける体と心の充実は大切です!

誰でもできる日常動作のための筋トレ方法を健康雑学と併せて楽しくご紹介!!

笑いをたくさん交えた健康についての話あり、家の中で簡単にできる運動ありの“脳とカラダで楽しむ”3回完結型の筋トレ講座です!!

①回目

②回目

③回目

【日程】10/2(木)と10/16(木)と10/31(金)の3日間

※3回完結型の講座ですので、3日間参加でのお申込みとなります!

【時間】午前10時～11時

【会場】東十郷コミュニティセンター 多目的ホール

【定員】先着20名 ※要申込み→申込み方法は下記をご覧ください

【講師】半澤 清江氏 【健康運動指導士・認定心理士】



参加費
無料

▶▶▶ お申込みはQRコードから!! ヒト足先にお申込ができますよ! ◀◀◀

こちらのQRコードから簡単お申し込み!

QRコードからの受付開始は、

9月15日(月) 8:30 から



お待ちして
おります★

※電話でのお申込みはできません

定員になり次第 締め切ります!

✂️キリトリ

脳とカラダで楽しむ筋トレ!! 申込書

申込書の受付開始は 9月19日(金)から

東十郷コミセン窓口へ提出 平日 8:30～17:15

※電話でのお申込みはできません

★氏名 ★年齢 代

(番地までご記入ください)

★住所

★電話(携帯)

