はじめよ 公民館でわくわく

お申し込みは窓口で・・・・火~土(祭日は除く) 9 時~17 時

★★★3/4(木)受付開始★★★

【問合せ】尾上公民館まで **2**079-423-2900



カラダリセットヨガ

呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、心身の緊張 をほぐし、体をリセットしましょう! ゆったり、のんびりとした教室です♪

【日時】 4月6日~9月21日(10回コース) 原則 第1・3 火曜日 13 時 30 分~14 時 30 分

30 名(先着順) 【定 員】

【受講料】 5,000円

【対象】 成人 男女問わず



のびのびリズム体操

小さな柔らかいボールや青竹を使って体を動 かします。関節を正常な動きに導き、痛みが軽 減される効果が期待されます。

【日時】 4月13日~9月14日(10回コース)

原則 第2・4 火曜日 13 時 30 分~15 時

【定 員】 30 名(先着順) 5,000円 【受講料】

【対 象】 成人 男女問わず



初心者スマホ教室

せっかくスマホに変えたのに・・便利で楽し い機能を使えていない方が多いのでは?? この機会に是非学びましょう♪

4月8日~6月10日(5回コース) 【日時】

原則 第2・4木曜日 13時30分~15時

【定員】 10 名(先着順) 【受講料】 1,500円

成人 男女問わず 【対象】



子ども造形・絵画 教室

お子様の想像力を引き出し、楽しくみん なで、工作や絵画を楽しみませんか? 素敵な作品が出来上がります!

【日時】 4月10日~8月28日(8回コース) 原則 第2. • 4 土曜日 14 時~15 時30分

【定員】 20 名(先着順) 【受講料】 6,000円

小学生新 1 年生~新 3 年生 【対 象】



キッズイングリッシュ

ネイティブスピーカーの先生から、本場の 英語が学べます!いつも元気一杯楽しい教 室です♪英語の楽しさを是非尾上公民館で 体験しよう!

【日 時】 5月8日~9月11日(8回コース)

原則 第2・4 土曜日 10 時~11 時 30 分

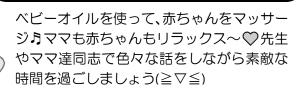
20 名 (先着順) 【定 員】

【受講料】 6,000円

【対 象】 小学生新1年生~新3年生



わらべうたベビーマッサ[、]



4月9日~5月28日(4回コース) 【日時】 原則 第2・4金曜日 13時15分~14時30分

【定 員】 15組(先着順)

【受講料】 4,000円

【対 象】 2 ケ月~1 歳半のお子様と保護者

