各戸配布

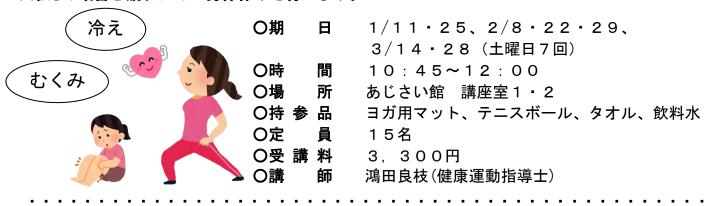
霞ヶ浦中地区公民館講座参加者募集のお知らせ

マナビィかすみがうらVo1. 3はこのほか47の講座を掲載中。 ※受講料はすべて初回徴収です。

「アンチエイジングメソッド

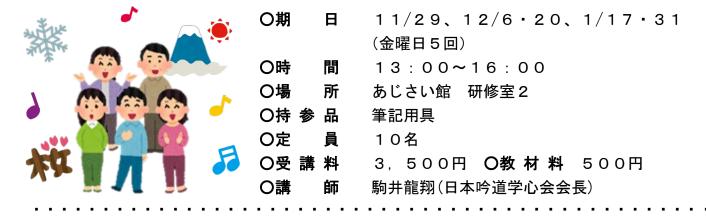
~リンパを流して疲れにくい身体を手に入れよう~」

身体の緊張を取り除きながらリンパの流れと血流を促すストレッチや簡単な筋トレを行い、むくみ や冷えの改善と疲れにくい身体作りを行います。



「楽しく吟ずる、日本の詩歌」

祝の歌、春夏秋冬の歌、茨城県内の詩歌、歴史上の人物の詩など、歴史を共に学びながら頭の体操 をはかり楽しく歌いましょう。これからの人生を健康で楽しくおくりましょう。



「くまの学校~初心者向けテディベア講座~」 <u>※12 月 26 日(木)締切</u>

ぬいぐるみのテディベアを作りませんか?はじめは簡単なものから丁寧にお伝え致します。針が苦 手な方も挑戦してみてください。きっと、自分だけのかわいいベアを見てニッコリとしますよ!



〇期	Ħ	1/11 • 25, 2/8 • 22, 3/14 • 28
		(土曜日6回)
〇時	間	14:00~16:00
〇場	所	あじさい館 会議室5
〇持 参	品	針、まち針、ハサミ、ものさし、ピンセット(長いもの)
〇定	員	1 2 名
〇受 講	料	3,500円 〇教 材 料 3,500円(2体作成)
〇講	師	清澄(テディベア作家)

申し込み方法は裏面をチェック電

霞ヶ浦中地区公民館講座の申し込みには、返信用はがきが必要です 🖾

申込

方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。講座は定員になり次第、募集締切となります。

①窓口で申し込み

霞ヶ浦公民館(あじさい館内)、千代田公民館、働く女性の家の各窓口に、ご自身の宛名を記入 した「普通はがき」をご持参ください。(開講決定通知用)

②郵送で申し込み

往復はがきに以下の内容を記入し、霞ヶ浦中地区公民館宛にお送りください。

②郵送で申し込み<記入例> 往復はがき

切手は 63

(返信・うら) (往信・おもて) 63

〒300−0134

かすみがうら市

深谷3719-1

(あじさい館内)

霞ヶ浦中地区公民館 宛

※決定通知用です。 何も書かないでくださ い。

(返信・おもて) (往信・うら)

T000-000 1.「〇〇講座」希望

2.氏名(ふりがな)

(あなたの住所) 3.性別•年齢

(あなたの名前)様

4.郵便番号•住所

5.電話番号

問合せ 霞ヶ浦中地区公民館 電話:029-897-0511 FAX:029-898-2965

毎月第1土曜日に映画会を開催中



あじさい土曜名画座

14:00 上映開始 (13:30受付・開場)

場所:あじさい館 視聴覚室

受講料:100円

図書館AVライブラリーから上映権付作品の上映会 を行います。毎月第1土曜日は、あじさい館の大画面 で名画をご堪能下さい。

11/2 Little DJ (神木隆之介)

12/7 一命 (市川海老蔵)

1/11 カミハテ商店 (高橋惠子、寺島進)

(※1月のみ第2土曜日)

2/1 初恋 (宮﨑あおい)

3/7 二宮金次郎物語 (寺尾聰) 定員:各回

先着 100 名

事前申込 不要!

webでさまざまな生涯学習情報を提供しています。

マナビィかすみがうらはwebでも公開 かすみがうら市 生涯学習課



