

おいしいコーヒーの淹れ方講座

期 日: 5月30日の金曜日

時 間: 午後1時30分～3時30分

対 象: 市内在住・在勤の人

定 員: 20人(先着順)

参加料: 800円(材料費)

持ち物: 筆記用具、ハンカチ

申し込み: 5月15日(木) 午前9時から電話または右の専用フォームよりお申し込みください



淹れ方によるコーヒーの味の違いを飲み比べたり、コーヒーの歴史を学びます



専用フォーム▲

ママヨガ&ベビーヨガマッサージ教室

期 日: 5月22日・29日の木曜日(全2回)

時 間: 午前10時30分～正午

対 象: 市内在住の2ヶ月～8ヶ月以下の子どもと母親

定 員: 8組(先着順)

参加料: 無料

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、長めのタオル(ストレッチ用)、

子どもを寝かせておくためのバスタオル、飲み物、動きやすい服装で参加してください

申し込み: 5月8日(木) 午前9時から右の専用フォームよりお申し込みください

骨盤調整を中心とした母親向けのヨガとオイルを使わないベビーヨガマッサージをします



専用フォーム▲

笑いの健康体操(笑いヨガ)講座

期 日: 6月3日・10日の火曜日(全2回)

時 間: 午前10時～11時

対 象: 市内在住の人

定 員: 10人(先着順)

参加料: 無料

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、筆記用具、飲み物、動きやすい服装で参加してください

申し込み: 5月20日(火) 午前9時から電話または右の専用フォームよりお申し込みください



楽しく笑って心も体もリフレッシュしませんか!



専用フォーム▲

IT講習～複数ページある文書の編集をしよう～

期 日: 6月2日・4日・9日・11日・16日・18日(月・水曜日、全6回)

時 間: 午前10時～正午

対 象: 市内在住・在勤の人(マウス操作・文字入力のできる人)

定 員: 15人(先着順)

参加料: 1,200円

持ち物: 筆記用具、USBメモリ、ノートパソコン

※ノートパソコンはウィンドウズVista以降で、オフィス2007以降搭載のもの。

※上記のパソコンをお持ちでない場合は、公民館のものをお使いいただけます。

申し込み: 5月12日(月) 午前9時から電話または右の専用フォームよりお申し込みください



複数ページの文書の編集と表紙・目次の作成をします



専用フォーム▲



メクル

男性で料理を楽しんでいる方大募集!
年齢も関係なく、おいしい料理を作って食べ、
レシピを家へ持って帰り、家族に食べてもらいます

活動日時: 毎月第2水曜日 午前9時30分～正午

会 費: 半期6,000円、材料費1,000円～

対 象 者: 年齢問わず、男性の方どなたでも

講 師: 佐野 恭子さん

あずま公民館サークル紹介

東将棋愛好会

楽しくゆったりと将棋を指してみませんか?
初心者大歓迎です!

大会やX'mas・新年会の企画もあります

活動日時: 毎月第2・3・4土曜日(月3回)

午後1時30分～4時

会 費: 月300円、入会金1,000円

対 象 者: どなたでも



