



令和6年度 境公民館 学級講座の紹介

令和6年度に実施した学級講座の一部をご紹介します。
講師及び参加された方々には、円滑な講座運営にご協力をいただき、誠にありがとうございました。
来年度も地域の皆さんに親しんでいただける講座を企画してまいりますので、
よろしくお願いいたします。



▲よもぎオイル&よもぎクリーム作り
と簡単ハンドマッサージ講座



▲夏休み親子料理教室



▲夏休み宝石石けんづくり教室



▲夏休み小学生向け
プログラミング教室



▲夏休み子ども絵画教室



▲夏休み小学生向け
タブレット教室



▲スマホ相談会



▲タブレット教室



▲スマホLINE講座



▲親子でぴよんぴよん



▲杖道初心者教室



▲アロマローション作りとハンドマッサージ講座



▲おりがみ教室



▲つまみ細工教室



▲認知症サポーター講座



▲お正月に飾るフラワーアレンジメント教室



▲冬休み書初め教室



ご参加いただき、
ありがとうございました！

バランスボール教室

室内で軽く運動したいなと思っている人、冬の間にちょっと太ってしまった人、
音楽に合わせて楽しく体験しましょう!!

バランスを取るために自然と体幹部(腹筋・背筋)が使われるので無意識のうちに
筋肉を鍛えることができます。肩こりにも効果的 ☺

- 日時 3月24日(月) 午後2時~3時15分
- 会場 境公民館 研修室2
- 対象 市内に在住・在勤・在学の人
- 定員 10人(先着順)
- 持ち物 ヨガマット・水分補給の飲み物・タオル・運動しやすい服装
(バランスボールはこちらで用意します)

参加
無料

- 申込み 3月10日(月)午前9時から電話で申し込んでください
境公民館 TEL:0270-74-5105



境地区人口・世帯数(2月1日現在)

◆人口6,604人(男3,442人 女3,162人) ◆世帯数3,116戸