

生涯学習

家事家計講習会

問 全国友の会野木支部 成沢

■(57) 3727

「悩むより、つけて解消、家計の不安」

生活に役立つ家計の講習会にご参加ください。

日 11月15日(水) 10時～12時

所 丸林西会館

¥500円(資料代)

託児1歳以上(予約制)

300円(おやつ代・保険料)

後援 町教育委員会

門松づくり教室

問 町公民館 ■(57) 4177

日本の伝統、新春を飾る

「門松」を手作りしてみませんか

日 12月17日(日) 10時～12時

容 お手製の門松づくり

所 町公民館第1・2研修室

講師 オピニオン友の会野木支部

対 町在住者(親子等・個人参加可)

定 先着15組

※定員になり次第締切

¥1組800円(材料費)

持ち物 各家族で竹ひきノコギリ等をお持ちください。

申 11月9日(木)～29日(水)

※月・祝日を除く

材料費を添えて、直接町公民館へ

女性力アップセミナー
「美しさは健康と知識から」

問 町公民館 ■(57) 4177

今年は「健・美・知」をテーマにプログラムをご用意しました。ご希望に応じた講座をお選びください。

今年「健・美・知」をテーマにプログラムをご用意しました。ご希望に応じた講座をお選びください。

日・容 プログラム参照

所 町公民館 他

対 町在住者

申 11月1日(水)～12日(日)

受講料を添えて、直接公民館へ(各々の講座は先着順。定員になり次第締切)

※無料の講座は、11月2日(木)から電話申し込みも可能です。(月曜日を除く)

◎女性力アップセミナープログラム

回	日時・場所	内 容
1	11月15日(水) 10時～12時 町公民館 視聴覚室	骨盤体操 「筋肉トレーニングで体幹を鍛え、腰痛予防・体質改善」 講師 児矢野 弘之 氏 ((財)日本スポーツクラブ協会 運動指導認定委員) ¥無料 定 20名
2	11月25日(土) 8時30分～17時 群馬県 富岡市 他	館外研修 ～世界遺産・国宝「富岡製糸場」「こんにゃくパーク」見学～ ¥2,700円(入場料、昼食代 他) 定 30名
3	12月1日(金) 10時～12時 町公民館調理室	ローカロリー料理教室 「簡単・低価格・低カロリー」 メニュー：サバ缶の和風マリネ、カムカム大根、地産地消みそ汁、デザート 講師 健康福祉課 栄養士 ¥500円 定 20名
4	12月8日(金) 10時～12時 町公民館 第1・2会議室	健康教室 「いきいき自分らしいボディバランスづくり」 初心者でも楽しみながらできる体操や脳トレなど 講師 健康福祉課 保健師 ¥無料 定 20名

※内容変更の場合もありますのでご了承ください。

◎12～1月英会話ラウンジプログラム

コース・定員	内容・日時
初心者向け (各曜日先着16名)	【中学1年生程度の英会話】 火曜日 10時～11時30分 木曜日 14時～15時30分 ※どちらかの曜日にご参加頂けます。 実施内容はどちらも同じです。
中級者向け (先着16名)	【中学3年生～高校生程度の英会話】 木曜日 10時～11時30分
子ども向け (各回先着5名)	【ゲームをしながら英語に触れる】 火曜日 14時～14時30分(2～3歳対象) 火曜日 15時30分～16時(4～6歳対象)

※途中の入退はご遠慮願います。

12～1月英会話ラウンジ

問 町公民館 ■(57) 4177

ネイティブから本場の英語を習ってみませんか。3コースを用意してお待ちしております。

日・容・定 プログラム参照

講師 キャンデス・ヘンスリー氏

所 町公民館

対 町在住者(通勤者)を優先

¥無料

申 11月21日(火)～26日(日)

※祝日を除く

町公民館へ来館にて申込み