

はじめてヨガ

～緊張した筋肉をほぐしましょう～

日時：6月4日（火）10:30～11:30

講師：miho氏

定員：先着8人 参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装
あればヨガマット

申込 5月21日（火）10:00から電話か来館

健やかゼミナール

怒らない子育てが自立をはぐくむ

～多世代で知ってほしい子育ての話～

日時：6月9日（日）10:30～11:30

講師：山本さやか氏

定員：先着20人 参加費：無料

持ち物：筆記用具・メモ用紙

申込 5月19日（日）10:00から電話か来館

姿勢美人をめざすストレッチ講座

～ほんの少しの知識が自分を変える～

日時：6月20日（木）10:00～11:30

6月27日（木）10:00～11:30

講師：田中則美氏

定員：先着10人（両日参加出来る方）

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル、あればヨガマット

申込 5月30日（木）10:00から電話か来館

ごゆるりとシネマを『騙し絵の牙』

日時：6月23日（日）

13:30～15:25

定員：先着15人（大人対象）

参加費：無料

出演：大泉洋、松岡美優、佐藤浩市他

出版業界を舞台に繰り広げられる生き残りをかけた騙し合いバトル

申込 6月8日（土）10:00から電話か来館

自分エコはじめよう！古Tシャツで手作り『布ぞうり』～足元さわやかに～

日時：7月11日（木）13:30～16:00

講師：志村里江氏 定員：先着10人 材料費：100円

持ち物：古Tシャツ2枚分（カットしたもの20本強）、裁ちバサミ、ものさし（30cm程度）
筆記用具、ズボン着用で素足又は5本指のくつ下

申込 6月6日（木）10:00から材料費添えて来館

① 幼児運動教室

～マット・鉄棒・トランポリンなど～

日時：5月22日（水）10:00～11:00

講師：深見智洋氏

定員：先着親子8組（1歳～未就園児対象）

申込 5月16日（木）10:00から電話か来館

② みんなの将棋ひろば

日時：5月25日（土）13:30～15:30

申込不要 定員なし（8～10人程度）

どなたでも参加いただけます♪

囲碁もあります

③ みんなの歌ひろば

～薔薇のうた②～

日時：6月19日（水）13:30～15:00

講師：葭村洋平氏、廣瀬友瞳氏

持ち物：飲み物

申込不要 定員なし（30人程度）

④ ストレス解消音楽療法

～ステキな音楽に包まれてリラクゼーションタイム～

日時：6月25日（火）13:30～14:30

講師：音楽療法士 石角朋美氏

定員：先着12人 持ち物：飲み物

申込 6月2日（日）10:00から電話か来館

第78回 プラムキッズ ひなたぼっこ子育て支援講座

『バルーンおじさんとあそぼう！』

日時：6月18日（火）10:30～11:30（受付 10:00～）

共催：城陽市地域子育て支援センターひなたぼっこ

青谷地区民生児童委員協議会、青谷コミュニティセンター

詳細は、「城陽市地域子育て支援センターひなたぼっこ」まで ☎55-9260

①～④の
定期講座は全て
無料です