



アクティブシニアのダンスワークアウト ～馴染みの曲でストレッチ&ステップ～

日時:11月5日(水)10:00～11:30
講師:せいぞう氏 申込不要
定員:なし 50歳以上対象
持ち物:お茶、タオル、上靴



参加費無料

和学薬膳博士に学ぶ食と運動からの健康づくり ～冬の養生「腎」について～

日時:11月11日(火)13:30～15:30
講師:南地眞喜子氏 定員:先着15人
持ち物:お茶、タオル、上靴、筆記用具
申込10月29日(水)13:00～来館か電話



参加費無料

文レク部会主催 歴史町並み探訪

『関ヶ原古戦場記念館と紅葉の金剛輪寺』

中型バス利用・雨天決行*不揃いの石段あり
日時:11月15日(土) 青谷コミセン 8:45集合
9:00出発
16:30帰館予定



定員:抽選24人
持ち物:雨具、履き慣れた靴

・そば 820円 ・カレー 980円
・弁当1,200円 の3つから選択

参加費:2,500円(入館料、入山料他) 昼食代別途徴収

申込10月30日(木)10:00に参加費・昼食代を添え来館抽選
*お釣りのないよう、小銭の用意をお願いいたします。

親子うんどう教室

～いっぱい体を動かそう!～



日時:11月19日(水)10:00～11:00
講師:カワイ体育教室
定員:先着10組
(2歳～未就園児とその保護者)
持ち物:水筒、動きやすい服装

参加費無料

*素足で運動します

申込11月7日(金)10:00～来館か電話

フラムキッズ うんどうかい

日時:10月23日(木) 受付10:00 10:30～11:30
場所:青谷コミセン3階集会室
対象:0歳児～就学前の子どもと保護者
共催: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
お問合せ sms.tel 西 裕司 070-8362-1644



参加費無料

ストレッチポール教室

～体の歪みをリセットしよう!～



日時:11月20日(木)10:00～11:00
講師:伊東香順氏
定員:先着8人
持ち物:飲み物、動きやすい服装、
あればヨガマット・ストレッチポール

参加費無料

申込11月4日(火)10:00～来館か電話

クリスマス会

文レク部会主催『レクリエーション・クリスマスケーキ作り・ビンゴ大会』

日時:12月7日(日)受付12:50 13:00～15:00 場所:青谷コミセン3階 集会室
講師:レクリエーションインストラクター今西啓員氏 定員:20人※青谷校区在住の小学生対象
参加費:300円 持ち物:水筒

申込11月9日(日)10:00に専用申込用紙に記入の上、参加費と共に持参し来館受付

※但し10:00の時点で定員20人を超えた場合は抽選



プレゼントもあるよ!

定期講座 ①～②全て参加費無料

① 大人の健康教室～脳トレ筋トレでいきいきと!～

日時:11月6日(木)10:00～11:15
講師:(公財)城陽市民余暇活動センター
定員:先着16人
持ち物:飲み物、タオル、運動ができる服装、運動靴
申込10月21日(火)10:00～来館か電話



② みんなの歌ひろば～紅葉～

日時:11月19日(水)13:30～15:00
講師:葭村洋平氏、廣瀬友瞳氏
定員:なし(最大30人程度) 大人対象
持ち物:飲み物 申込不要(当日窓口にて受付)

