

梅の香



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 『関ケ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

参加費無料

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

*素足で運動します

申込11月7日(金)10:00~来館か電話

プラムキッズ 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

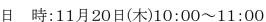
共 催:青谷地区民生児童委員協議会

青谷コミュニティセンター

参加費無料

お問合せ sms.tel 西 裕司 070-8362-1644

ストレッチポール教室 ~体の歪みをリセットしよう!~



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

|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」

∃ 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、廣瀨友瞳氏

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)



