



京都ですもの第37弾「素敵な町歩き」 ～伏見城跡を訪ねて～ 乃木神社・明治天皇陵・伏見桃山城・矢科峠・大善寺

日時：4月5日(金) 雨天中止 約6km
10:00 JR 桃山駅改札口集合
15:30 JR 六地藏駅解散予定
講師：岡井毅芳氏 定員：先着10人(大人対象)
資料代：100円(交通費は自己負担)
持ち物：弁当・飲み物・レジャーシート・雨具・履き慣れた靴
申込 3月19日(火) 10:00～資料代添えて来館



気分軽やか リズミック体操 ～ステップ踏んでキメ顔上々～



日時：4月9日(火) 13:30～15:00
講師：南地眞喜子氏
定員：先着10人 参加費：無料
持ち物：タオル・飲み物・上履き
申込 3月22日(金) 10:00～来館か電話

あなたがほめる達人になる講座 ～ほめ達!のコミュニケーション力をつけよう～



日時：4月13日(土) 13:30～15:00
講師：日本ほめる達人協会 薄井修司氏
定員：先着15人
参加費：無料
申込 3月19日(火) 11:00～来館か電話

カラフルな液体フラッシュで めいえをしませんか



日時：4月19日(金) 13:00～15:00
講師：(株)コバヤシ 今井孝市氏
定員：先着15人
参加費：無料
申込 4月2日(火) 10:00～来館か電話

もっと笑顔でフィットネス! ～リズムカルな音楽に合わせて筋力アップ～

日時：4月21日(日) 10:00～11:00
講師：伊藤和美氏
定員：先着20人 参加費：無料
持ち物：飲み物・タオル・運動靴
申込 4月7日(日) 10:00～来館か電話



定期講座

みんなの将棋ひろば～気軽にお願いします～

日時：3月23日(土)
13:30～15:30
定員：先着8～10人程度
申込不要



キッズジャンボリー

～ちびっこあそび 絵本の読み聞かせなど～
日時：4月4日(木) 10:30～11:30
講師：奥田奈々美氏
定員：先着8組(未就園児と保護者)
申込 3月21日(木) 10:00～来館か電話



みんなの歌ひろば ～春のうた～ 「発声の仕方を習いながら歌いましょう」

日時：4月17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



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：4月23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 4月9日(火) 10:00～来館か電話

