



親子うんどう教室 ~いっぱい体を動かそう!~

日時:6月4日(水)10:00~11:00
講師:カワイ体育教室 専任講師 参加費無料
定員:先着10組 * 2歳~未就園児とその保護者対象
持ち物:水筒、動きやすい服装、素足で運動
申込5月24日(土)10:00~来館か電話



はじめての水彩画~「花」を描いてみましょう~

日時:6月4日(水)13:30~15:30
講師:中野一義氏 定員:先着10人
材料費:300円(お花代・画用紙代) 大人対象
持ち物:水彩絵の具セット、筆記用具、持ち帰り袋
申込5月17日(土)10:00~材料費を添えて来館



リラックスヨガ~身体を整えて気分リフレッシュ~

日時:6月13日(金)10:00~11:00
講師:井上ちさと氏
定員:先着8人 参加費無料
持ち物:飲み物、あればヨガマット、動きやすい服装
申込5月18日(日)10:00~来館か電話



運営委員会主催 講演会

「ごみの分け方、どうしてこうなる？」 ~分別の理由とこれからの話~



日時:6月14日(土)13:30~14:30
講師:城南衛生管理組合
循環型社会推進課 五十嵐正和氏

参加費無料
申込不要

和学薬膳®博士に学ぶ食と運動からの健康づくり~梅雨の養生「脾」について~

日時:6月17日(火)13:30~15:30
講師:南地眞喜子氏
定員:先着15人 参加費無料
持ち物:お茶、タオル、上靴、ヨガマット、筆記用具
申込6月3日(火)10:00~来館か電話



骨盤底筋トレーニングひめトレ!

~お腹ぽっこり、腰痛、肩こり、尿もれ予防~

日時:6月19日(木)10:00~11:00
講師:ひめトレ公認講師 伊東香順氏
定員:先着10人 参加費無料
持ち物:あればヨガマット、動きやすい服装、飲み物
申込6月5日(木)10:00~来館か電話



ごゆるりとシネマを『こんにちは、母さん』

《出演》吉永小百合、大泉洋、永野芽郁 他
東京下町を舞台に家族が織りなす人間模様を描いた人情劇
日時:6月29日(日)13:30~15:20
定員:先着25人 大人対象 参加費無料
申込6月8日(日)10:00~来館か電話



英語で歌おう!『きらきら星★(1~5番まで)』

日時:7月4日(金)10:00~11:30
講師:中嶋美保子氏 参加費無料
定員:先着15人 持ち物:飲み物、筆記用具
申込6月4日(水)10:00~来館か電話



定期講座 * ①~⑤全て参加費無料

① みんなの将棋ひろば 集会室1にて 囲碁もあります
日時:5月24日(土)13:30~15:30
定員:なし(8~10人程度) 申込不要



② みんなのピアノひろば 集会室2にて
日時:5月24日(土)13:30~15:30
申込不要(当日窓口にて受付)
大人対象(子どもは保護者同伴であれば可)
将棋ひろばと同じ時間帯でピアノを自由に弾いていただけます



③ 大人の健康教室 ~脳トレ筋トレでいきいきと!~
日時:5月29日(木)10:00~11:00
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、運動のできる服装、運動靴
申込5月17日(土)13:00~来館か電話



フラムキッズ「バルーンおじさんとあそぼう!」

日時:5月20日(火)10:30~11:30(受付10:00)
場所:青谷コミセン集会室 参加費無料
★詳しくはポスターをご覧ください
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
城陽市地域子育て支援センターひなたぼっこ
*問い合わせ先(ひなたぼっこ):☎0774-55-9260



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3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5月22日(木)10:00~来館か電話



⑤ みんなの歌ひろば ~雨~
日時:6月18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)

