


32 6月～11月 第1木曜日
14:00～16:00《全6回》 **定員 15名**

セルフリンパマッサージ

自分自身の免疫を、自分の手で高めてみませんか。体の仕組みを学びながら、リンパマッサージを暮らしの中に取り入れてみましょう。
毎回違った部位について講義し実技を行います。

●講師 鍼灸師 藤枝 昇 先生
●費用 なし
●場所 御前山公民館実習室




33 6月～3月 第1水曜日
9:30～正午《全10回》
6月は13日(水)・3月は13日(水)実施 **定員 20名**

Healthy Life ～食育と健康(料理)～

健康的な生活を送るために“食”について正しい知識を身につけましょう。「脳の活性化」や「血管若返りのポイント」など、毎月違ったテーマで講義と実技を交えながら学びます。

●講師 管理栄養士 阿良山俊子 先生
●費用 材料費1回600円
●場所 御前山公民館実習室・調理室




34 5月～2月 第3水曜日
10:00～11:30《全10回》 **定員 15名**

歩く姿勢を美しく
～ポスチュアウォーキング～

美しく筋トレになる階段の上り方や下り方、背中、二の腕が細くなる腕の振り方など、美しく正しい姿勢で全身の筋肉を効果的に使って歩きます。

●講師 鈴木律子 先生
●費用 なし
●場所 御前山公民館大集会室




No.34 ポスチュアウォーキング講座(御前山公民館)

申込・問 大宮公民館(〒319-2262 下町217) ☎52-0673 FAX 53-6807

✉ om-kouminkan@city.hitachiomiya.lg.jp

山方公民館(山方分室) ☎57-2903

美和公民館(美和分室) ☎58-2142

緒川公民館(緒川分室) ☎56-5111

御前山公民館(御前山分室) ☎55-2116

平成30年度公民館講座受講申込書

平成30年 月 日

ふりがな			生 年 月 日
氏 名	男・女		昭和 平成 年 月 日
住 所	〒	自宅電話	
在勤・在学の方 勤務先名または学校名			携帯電話
希望する講座名	No.		
1. この講座の初心者 2. 経験2年目 3. 経験3年目 ※いずれかに○を付ける			

※申込書1枚で、一人1講座の申し込みになります。 ※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。
※No.29ハンドメイドで布小物は、希望日時①②いずれかをご記入ください。