

■西区民センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①水彩画を描こう	7月2日～ 8月6日(火) 全6回	10時～12時	20人	4,400円 ※
②夏の手打ち そば講座	7月6日(土) 全1回	10時～13時	20人	2,200円 (材料費含む)
③イギリス風スイーツ	7月11日、 18日(木) 全2回	10時～12時	20人	2,500円 (材料費含む)

※絵の具などの道具は2回目までにご自分で用意していただく必要があります。

■はちけん地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
シルバー世代の将来設計 ～介護・お金・相続の話	6月29日(土) 全1回	13時30分～ 15時30分	30人	無料

■はっさむ地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①原因から解決！ 肩こり解消講座	7月3日(水) 全1回	10時～ 11時30分	20人	500円
②ヨーガ入門	7月12日～ 8月9日(金) 全5回	18時30分～ 20時	20人	3,000円

内容 「肥満予防」体力維持・



13時30分～15時。全12回。
対象 体力低下が気になる方。
定員・費用 16人。7千100円。
②ヘルシークッキング教室
内容 夏野菜たっぷりの、おもてなし料理。
日時 7月7日(日)10時～12時30分。
定員・費用 18人。千200円。
③ナイトフィットネス11

増進を目的とし、全身の筋力トレーニングを行います。
日時 7月13日～9月21日(土)19時15分～20時15分。全11回。
対象 18歳以上の方。
定員・費用 33人。5千400円。
申込 ①6月22日(土)、②③6月29日(土)までに、直接来館か電話、はがきまたはEメール、ファクス講座名、曜日、住所、氏名、振り仮名、年齢、性別、生年月日、電話番号を記入で。多数時抽選。
申込先・詳細 西健康づくりセンター
〒161-8700、Eメール
west-school@shsf.jp

西区民センターから

▽西区民センター講座
内容 左上表の通り。
対象 15歳以上の方(中高生を除く)。
申込 6月14日(金)(土・日曜可)から10時～17時に直接来館か電話で。先着順。
申込先・詳細 西区民センター
(641)4791
▽図書室で調べよう！
内容 図書室の本を調べて問題を解こう。クリアしたポイントに応じて賞品がもらえる

内容 上表の通り。



夏休みのゴールを目指そう。
日時 6月20日(木)～8月18日(日)9時～17時。
費用 無料。
申込 6月20日(木)から直接来館で。
申込先・詳細 西区民センター
図書室(641)9080

はっさむ地区センターから

▽はっさむ地区センター講座
内容 上表の通り。
申込 ①6月18日(火)②7月5日(金)の9時～17時に電話で。先着順。
▽ヨーガ入門無料1日体験会
日時 7月5日(金)18時30分～20時。
定員 20人。
費用 無料。
申込 6月20日(木)から9時～17時に電話で。先着順。
申込先・詳細 はっさむ地区セン

広告