



フィットネスフラ体験講座

フィットネスフラとは、フラの動きを有酸素運動として行うエクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせて、フラの優雅な動きを楽しみながら、姿勢の改善・下半身の筋力アップに効果が期待できます。

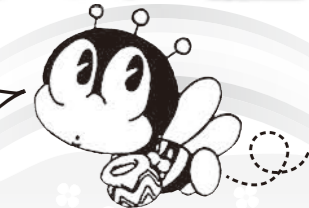
初心者向けの体験講座ですので、この機会にぜひ体験してみませんか。

- と き 3月1日(土) 10時~11時30分
- ところ 町民センター 会議室1
- 参加費 500円
- 対象 どなたでも(30名)
- 持参物 タオル、飲み物、動きやすい服装
- 講師 古江 まり子
- 申込み 2月22日(土)までにQRコードまたはお電話で。



生涯学習だより

(第258号)



【今月の休館日】

- ☆町民センター 毎週月曜日、11日(火・建国記念の日)、23日(日・天皇誕生日)
- ☆B&G海洋センター 毎週月曜日、12日(水)、25日(火)
※24日(月・振替休日)は開館します。
- ☆シモハナ Hall 毎週水曜日、13日(木)、25日(火)

目からうろこの世界遺産講座

世界遺産講座の2回目、3回目です。日本の世界遺産のおすすめポイントや豆知識を学んで、日本旅行を楽しみましょう。

- と き 2月15日(土) 10時~12時
3月9日(日) 10時~12時
- ところ 町民センター 視聴覚教室
- 対象 どなたでも(各30名)
- 参加費 無料
- 講師 世界遺産アカデミー認定講師 西森 正明
- 申込み 各回1週間前までにQRコードまたはお電話で。



パステルアートで春を楽しもう講座

11月に開催したパステルアート講座の第2弾です。パステルの優しいほんわかした色合いを楽しめる春の講座です。

型紙を使って色を塗っていくので、子どもさんから高齢の方まで楽しめますよ。

- と き 3月9日(日) 13時30分~15時30分
- ところ 町民センター 美術工芸室
- 参加費 1,400円(材料費・型紙製作費込み)
- 対象 どなたでも(9名)
- 講師 森脇 典子
- 申込み 2月28日(金)までにQRコードまたはお電話で。



親子クラフト講座・冬

2月は飛行機とボードゲームを作ります。ペットボトルのふたと磁石を使ってボードの上をくるくる動き回る不思議なゲームです。家族みんなで作って楽しみましょう。

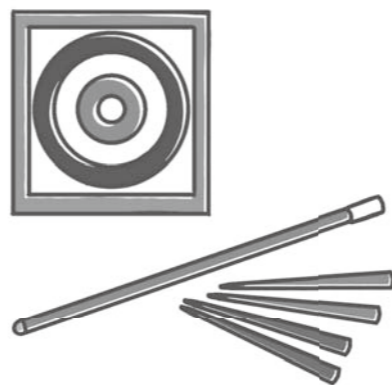
- と き 2月22日(土) 10時~12時
- ところ 町民センター 美術工芸室
- 対象 親子(10組)
- 参加費 700円(材料費含む)
- 講師 河本 恵子
- 申込み 2月15日(土)までにQRコードまたはお電話で。



スポーツウエルネス吹矢体験講座

皆さん、スポーツ吹矢をご存じですか。的に向かって矢を吹き、ポイントを競います。ゲーム感覚でだれでも楽しめ、精神力や集中力を高めるだけでなく、腹式呼吸を習慣づけ、健康効果も期待できます。吹き矢体験講座で、ぜひ健康効果を実感してください。

- と き 3月15日(土) 10時~12時
- ところ 町民センター 大ホール
- 参加費 610円(吹き矢マウス代含む)
- 対象 どなたでも(20名)
- 持参物 タオル、飲み物
- 講師 広島県スポーツウエルネス吹矢協会
小池 修司
- 申込み 3月8日(土)までにQRコードまたはお電話で。



3月のけん玉教室

今年度最後のけん玉教室です。1年間の教室の成果をお互いに発表し合ひましょう!

- と き 3月1日(土) 13時~15時
- ところ 町民センター 会議室1
- 参加費 無料
- 対象 坂町内の年中児以上のどなたでも(20名)
(未就学児は保護者同伴)
※大人のみ参加も大歓迎
- 持参物 けん玉(貸出あり)、飲み物
- 申込み 2月22日(土)までにQRコードまたはお電話で。



5連けん玉でお皿に何個のるか、挑戦したよ。