



主催講座のご案内



場所	講座名	日時	対象	定員	費用	申込み
北部公民館	やさしい筋トレ &エアロ	11/10(火) 午前10時～正午	どなたでも	15人	無料	10/14(水) 午前10時より受付 電話か窓口 先着順
	筋力トレーニングや有酸素運動を通して、筋肉量を増やし基礎代謝を高めましょう。					
	午後のマンドリン& ピアノコンサート	11/22(日) 午後3時～4時半	どなたでも	50人	無料	10/27(火) 午前10時より受付 電話か窓口 先着順
	午後のひととき、マンドリンとピアノが織りなす心地よい響きをお楽しみください。					
西里分館	にこにこ親子たいそう	11/4(水)、11/11(水) 11/18(水)、11/25(水) 午前10時～正午 <全4回>	3歳未満の 歩行可能な 乳幼児と 保護者	15組	無料	窓口、電話、下の QRコードより申込 10/21(水)まで (多数の場合抽選) 
	赤ちゃんとの触れ合いを通して親子のきずなを深め、また、子育て世代の交流を広げ、子育てに対する不安やストレスを解消しませんか。					
	※お申込みは、北部公民館〔〒861-5521 北区鹿子木町 66 ☎096-245-0046〕まで					
	男性料理入門教室	10/21(水)、10/28(水) 午前10時～正午 <全2回>	18歳以上 の男性 (高校生不可)	16名	1000円 ×2回	10/6(火) 午前9時より受付 電話か窓口 先着順
北部東分館 (勤労青少年ホーム内)	初心者でも、簡単で美味しい料理やおつまみの作り方を学習します。					
	はじめての観葉植物	10/31(土) 午前10時～正午	18歳以上 の方	15名	無料	10/17(土) 午前9時より受付 電話か窓口 先着順
	観葉植物の基本(種類の特徴・選び方・育て方など)について学び、また、農園のハウスを見学します。					
	ハートフル家庭料理 「秋を楽しむ!」	11/15(日) 午前10時～正午	18歳以上 の方	12名	1000円	11/5(木) 午前9時より受付 電話か窓口 先着順
北部東分館 (勤労青少年ホーム内)	秋を感じる食材を使って、季節を楽しむ料理作りの学習をします。					
	※お申込みは、西里分館〔〒861-5522 北区下硯川町 1798 ☎096-245-3280〕まで					
	粘土を使って干支の 「未」をつくろう	11/17(火)、12/1(火) 午後1時～3時 <全2回>	18歳以上 の方	12人	材料代 600円	10/6(火) 午前10時より受付 電話か窓口 先着順
	お正月のお飾りとして、また、新年が穏やかな一年になるよう、願いを込めて作ってみませんか。					
北部東分館 (勤労青少年ホーム内)	筋力・体幹アップで いきいき健康生活	11/25(水)、12/9(水) 午後1時～3時 <全2回>	50歳以上 の方	20人	無料	10/8(木) 午前10時より受付 電話か窓口 先着順
	「筋力と体幹」トレーニングの基礎を学んで、健康な体づくりを目指しましょう♪					
	※お申込みは、北部東分館〔〒861-5517 北区鶴羽田 2 丁目 13-9 ☎096-345-4460〕まで					

