

★ 元気アツプ講座 ★

稲田元気アツプ講座(成人教室)で、楽しく学び、体を動かして、
スカッとストレス発散しませんか。

～ 皆様のご参加をお待ちしています ～

- 対象者 市内に在住または勤務する一般成人男女
- 定員 30人程度
- 学習内容 講話、体験講座、移動研修など(裏面のとおり)
- 参加費 1,000円 (実技などでの材料費等は、別途実費となります。)
- 申込方法
裏面の申込書に記入し、5月22日(月)から6月2日(金)まで、参加費を添えてお申し込みください。電話やファックスでの仮申込みも可能です。
- 申込み・問合せ 稲田コミュニティセンター 担当鈴木まで
電話 0248-92-2003 ファックス 0248-92-2004

楽しく やって
みねがい!

今年度も、基本的な感染症対策を行いながら進めていきますので、受講者みなさんのご協力をお願いします。【写真は、昨年度の講座の様子です。】



パドルジャックス



カルトナージュでケースづくり



リラックス・ヨーガ

令和5年度 稲田元気アップ講座 学習計画

回	期 日	学習内容	会 場	講 師	実費
1	6月20日(火) 13:30～15:00	『開講式』 講話/『心の健康と薬の飲み方』	稲田コミュニティセンター	市健康づくり課 保健師	なし
2	7月25日(火) 13:30～15:00	講話/お部屋も心もスッキリ 『整理収納を学ぼう』 ～お部屋も心もスッキリ～	稲田コミュニティセンター	mono cocoro 整理収納コンサルタント 根本憲子氏	なし
3	9月24日(日) 終日	移動研修/ 『蔵の街とちぎ歴史散策』	栃木県栃木市	観光ガイドによる案内 ほか	あり
4	10月24日(火) 終日	移動研修/体験 『秋の裏磐梯でトレッキング』	裏磐梯(五色沼周辺)	もりの案内人	あり
5	11月21日(火) 13:30～15:00	実技/ 『ひょうたんランプづくり』	稲田コミュニティセンター	カントリーハウス TollDoll 坂口由美子氏	あり
6	12月19日(火) 13:30～15:30	『閉講式』 音楽鑑賞/ 『ハンドベルの美しい調べ』	稲田コミュニティセンター	阪路音楽教室 阪路尚枝氏ほか	なし

* 第3回移動研修は、最少催行人数は20名とし、定員を下まわった場合は、中止とする場合があります。

----- (きりとり) -----

令和5年度 稲田コミュニティセンター 元気アップ講座申込書

住 所				
氏 名			性 別	男 ・ 女
電話番号			年 齢	歳

※参加費 1,000 円を添えて、お申込みください。