



地域交流センター主催講座・教室



☆ ヨガ教室～ヨガで心と身体をリフレッシュ！！

開催日時：毎月第3土曜日10：00～11：00

持ち物：ヨガマット・タオル・飲み物（必要な方）

講師：平田 典子 様

募集定員：15名

開講式：令和6年4月20日（土）10：00～

* 受講ご希望の方は埴生地域交流センターへお申し込みください。



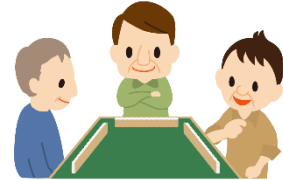
☆ 健康麻雀～頭と指先を使って目指せ！！健康の保持増進

開催日時：毎月第1火曜9：30～11：30

募集定員：10名

開講式：令和6年4月2日（木）9：30～

* 受講ご希望の方は埴生地域交流センターへお申し込みください。



☆ 寺子屋「埴～生」4月～2月第4火曜日（12月は除く・1月は第3）10:00～11:30 多目的室2

	開催日	内容	講師
1	4月23日(火)	開講式 体験 わくわく健康教室	わくわく健康教室の皆様
2	5月28日(火)	講話 食から始める健康づくり	市健康増進課
3	6月25日(火)	講話 山陽地域に関わる偉人たち	郷土史家 河崎平男 様
4	7月23日(火)	講話 防ごう！高齢者虐待	市高齢福祉課
5	8月27日(火)	講話 サポート寄付って何？ (ふるさと納税)	市シティーセールス課
6	9月24日(火)	講話 人権講座	市社会教育主事
7	10月22日(火)	実技 ニュースポーツ体験	市文化スポーツ推進課
8	11月26日(火)	体験 寄せ植え講座 材料費1,500円	松永種苗 様
9	1月21日(火)	講話 山陽小野田市の歴史を学ぼう	歴史民俗資料館
10	2月25日(火)	講話 いつまでも歩こう、食べよう、 笑い合おう 閉講式	市高齢福祉課

* 各講座とも開催日の1週間前までに、埴生地域交流センターにお申し込みください。

☆ みんなで楽しい料理教室

開催日時：奇数月の第3木曜日（年5回）9：30～13：00

5/16、7/18、9/19、11/21、1/16

内 容：家庭料理やスイーツをみんなでわいわい楽しく作っていただきます。

講 師：食生活改善推進協議会の皆さま

材 料 費：一人500円程度

募集定員：20名

持 参 物：エプロン、三角巾、材料費

開 講 式：令和6年5月17日（木）9：30～

* 受講ご希望の方は5月2日までにお申し込みください。



☆ パソコン教室（初心者向け・中級者向け）

開催日時：ZOOM（5/17・24）

ワード・エクセル（11/1・8・15・22・29・12/6・13）

10：00～12：00

内 容：ZOOMの利用法

ワード、エクセルを使ったPCの初級者及び中級者の技術

講 師：OFFICE-KAKUDA 角田寛子様

持 参 物：ノートパソコン（MICROSOFT OFFICE2007以降）

募集定員：10名程度

開 講 式：令和6年5月17日（金）10：00～

* 受講ご希望の方は4月末までにお申し込みください。

* テキスト代750円を初回にお持ちください。



☆ 日本語教室

開催日時：毎月第1土曜日（5月は第3土曜日）9：30～11：30

内 容：日常生活に必要な日本語の習得

講 師：地域ボランティアの皆さま

募集定員：15名

開 講 式：令和6年4月6日（土）9：30～



☆ 子育て応援「ハーブサロン」

開催日時：原則毎月第3水曜日（年11回）9：30～11：30

月 日	内 容	月 日	内 容
5月15日	マドレーヌ作り	10月16日	ヨガ教室（親子での参加OK）
6月19日	本場中国の味：水餃子作り	11月20日	クラフトのかご作り
7月17日	歯の健康教室	12月18日	クリスマスランチ作り
8月21日	夏休み親子手芸教室	1月15日	インフルエンザ予防講座
9月18日	自分へのご褒美 ミニブーケ作りと飲み物で	2月19日	お楽しみスイーツ作り
		3月19日	茶話会

募集定員：特になし。

開 講 式：令和6年5月15日（水）9：30～

* 受講ご希望の方は各開催日の1週間前までに地域交流センターにお申し込みください。

☆ いとね倶楽部【高齢者対象】

開催日時：偶数月の第2木曜日（年5回）10：00～11：30

（内容）6/13いきいき百歳体操、8/8ニュースポーツ体験、

10/ 長生園との交流運動会またはお楽しみ会、

12/12認知症予防、2/13レクリエーション体験

募集定員：特になし。

新会員希望の方は地域交流センターにご連絡ください。

開 講 式：令和6年6月13日（木）10：00～

