

〈いきいき健康講座〉

優しいヨガ

ヨガ初心者、運動不足を解消したい方、体の不調を整えたい方、リラックスしたい方…こんな方におすすめです！

- 日 時 8月26日(火)
10:00~11:30
 - 講 師 藤本 由貴 様
 - 会 場 高泊地域交流センター(和室)
 - 持参物 ヨガマット、(バスタオル可)
タオル、飲み物
- *動きやすい服装でご参加ください



〈高泊すまいるセミナー〉

フラワーアレンジメント

お部屋がぱっと明るく、華やかになるようなおしゃれなフラワーアレンジメントの作品を作ってみませんか？
季節の美しい花々に触れて心豊かなひとときを過ごしましょう！

- 日 時 9月2日(火)
10:00~11:30
- 講 師 神原 千津 様
- 材料費 1,000円
- 会 場 高泊地域交流センター
(研修室)
- 持参物 花ばさみ(あれば)、
ビニール袋



お申込み・お問い合わせは
高泊地域交流センター

☎ 84-1500

✉ takatomari-center@city.sanyo-onoda.lg.jp

お申し込みの際は、

・講座名 ・氏名 ・住所 ・電話番号
をお知らせください。

定員は各20名・締切は8月20日(水)(定員になり次第締め切ります)
受講料は無料です。ただし講座によっては材料費が必要です。

回									
覧									

