受講生募集！

高泊地域交流センターだより No.27
令和８年３月１日

〈いきいき健康講座〉
リラックスヨガ

ヨガが初めての方を対象に、基本のポーズと呼吸法を丁寧に練習する入門講座です。身体のケアや姿勢改善、リラックスにも効果的。体が硬い方や運動が苦手な方も大歓迎。無理なく続けられるペースで進めます。

●日　時：４月21日（火）
　　５月19日（火）
　　どちらも10:00～11:30

●講　師：山縣　イミ子　様

●会　場：高泊地域交流センター
　　（交流室）

●定　員：15名
　　（定員になり次第締め切ります）

●持参物：ヨガマット（バスタオル）、
　　タオル、飲み物
　　運動ができる服装

〈高泊あいあい（教養）講座〉
はじめての手話

手話初心者のための入門講座です。あいさつ・自己紹介・よく使うフレーズを中心に、練習します。みんなが知っている歌に合わせた手話も学びます。初めての方大歓迎。歌いながら楽しく学べる内容です。

●日　時：４月30日（木）
　　10:00～11:30

●講　師：手話サークル　すみれの会
　　小林　加代子　様

●会　場：高泊地域交流センター
　　（研修室）

●定　員：20名
　　（定員になり次第締め切ります）

お申込み・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

お申込み方法
電話、センター窓口、メールまたは
下のQRコードからお申込みください。
お申し込みの際には、
・講座名・氏名・住所・電話番号を
お知らせください。

＊締切は４月９日（木）です。ただし定員になり次第締め切ります。
＊受講料は無料です。

回覧										