

平成29年度

スマイル★セミナーVol.3

いろいろな体験を通じて、スマイルな生活を送りませんか！？

ボールヨガ

11月14日（火） 10：00～11：15

ボールを使ったヨガを体験してみませんか？
関節を緩めて、姿勢を整えましょう。
腰や膝が痛い方にお勧めです！！



参加費 無料 先着15名

◆持ってくるもの◆

ヨガマット又はバスタオル、飲み物、タオル（普通サイズ）

クリスマスリース作り

11月28日（火） 10：00～12：00

英国スタイルのリースを作りましょう！

材料費 1,800円 先着12名



◆持ってくるもの◆

はさみ、持ち帰り袋、新聞紙

パン教室

11月30日（木） 10:00～13:00

自分で作ったパンで昼食しませんか！？

<メニュー>

あんパン、調理パン、スープ

材料費 800円 先着16名

◆持ってくるもの◆
エプロン



洋風正月飾り作り

12月18日（月） 10:00～12:00

洋風しめ飾りを作りましょう！

材料費 1,800円 先着12名

◆持ってくるもの◆
はさみ、持ち帰り袋、新聞紙



★★★申し込み方法★★★

11月1日（水）より来館又は電話にて受付開始

中央地区公民館

周南市飯島町1-13 ☎0834-22-8875