

市 民 セ ン タ ー へ 行 こ う ！

平成30年度

## スマイル★セミナー Vol.1

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！？

### シェイプアップ3B体操

5月29日(火) 10:00～11:30

～3つのB(ボール、ベルト、ベル)を使ってシェイプアップしませんか！？～

参加費：無料 定員20名

◆持ってくるもの◆ 飲み物、ヨガマット(なければバスタオル)、体育館シューズ  
運動できる服装でお越し下さい



### 水引きでブローチ作り

6月14日(木) 10:00～12:00

～水引きでお花のブローチ作ってみませんか?!～

材料費：300円 先着6名

◆持ってくるもの◆ 特になし



### 笑いヨガ

5月31日(木) 10:00～11:00

～笑って元気に、笑って仲良く♪～

参加費：無料 先着30名

◆持ってくるもの◆ 飲み物



### ラベンダースティック作り

6月21日(木) 13:00～15:00

～香り華やかなラベンダースティック作ってみませんか！？～

材料費：1,500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★★★

**5月15日(火)より来所又は電話にて受付開始**

中央地区市民センター (周南市飯島町1-13 ☎0834-22-8875)