西部公民館だより ３月号

令和５年

発行：安城市西部公民館　安城市福釜町釜ヶ渕 20-1
電話　0566-76-9393
FAX　0566-77-6063　ホームページ

休　館　日：月曜日（祝日を除く）・年末年始
開館時間：午前９時～午後９時

予告　西部公民館令和６年度前期講座のご案内

50 代･60 代女性のエイジングケア体操

日　時　4/26，5/10・24，6/14・28（金）午後１時 30 分～3 時
対　象　50 代・60 代女性　定　員 15 名　講　師 髙橋 千恵子氏
参加費　1,000 円（受講料 1,000 円・教材費なし）
☆女性ホルモンや生活の変化で体調が波立つ時期に、心と体を安定させ「まだまだこれから！」と思えるように、楽しく運動しましょう。

走り方･体操教室

日　時　4/28，5/12・19（日）午前 10 時～11 時 30 分
対　象　年長～小学３年生　定　員 15 名　講　師 JPC スポーツ教室
参加費　300 円（受講料 300 円・教材費なし）
☆運動が苦手でも大丈夫！楽しい体幹トレーニングで運動能力 UP！速くなるかっこいい走り方と鉄棒、マット、跳び箱等の体操指導を行います。

夏のストール（糸染めと手織り）

公民館に見本があります

日　時　5/10・24・31，6/14・28（金）午前 10 時～正午
対　象　18 歳以上　定　員 10 名　講　師 大参 富士子氏
参加費　4,000 円（受講料 1,000 円・教材費 3,000 円）
☆日焼け対策にもなる涼しげなストールを綿・麻・絹の天然素材で手織りします。糸のぼかし染めやレース織りを用いた素敵なデザインです。

金曜の夜ヨガ

日　時　5/10，6/7，7/5（金）午後７時～８時 30 分
対　象　中学生以上　定　員 15 名　講　師 小林 そら氏
参加費　600 円（受講料 600 円・教材費なし）※中学生は 300 円
☆深い呼吸で、全身を心地よく伸ばすリラックスヨガ。疲れを癒し、心身が整う夜をお過ごしください。男性やご家族での参加もぜひ。

はじめての竪琴（たてごと）

日　時　5/15・29，6/5（水）午前 10 時～11 時 30 分
対　象　18 歳以上女性　定　員 10 名　講　師 髙原 陽子氏
参加費　1,150 円（受講料 600 円・教材費 550 円）
※楽器レンタル３回 1,000 円 初回講師に支払い
☆「千と千尋の神隠し」の主題歌で知られる竪琴は、癒しの音色をもつ手頃な大きさの楽器です。簡単な曲を弾いてみましょう♪

事前申込期間は、４月３日（水）午前９時～４月１１日（木）午後５時までです。

★詳しくは、４月１日頃全戸配布「広報あんじょう４月号」に折り込みの『あんてな 2024 春号概要版』や西部公民館ウェブサイト（３月下旬掲載予定）等をご覧ください。