

北部公民館 後期講座

プロから学ぶセルフリンパケア

日時 10/6・20、11/24 全3回
10:00~11:30 木曜日
定員 8名
対象 18歳以上女性
参加費 900円
講師 ながお あつこ 氏
内容 身体に溜まったリンパを毎回、部位を変えてオイルで流す方法を学びます。



中学生応援講座



プロに学ぶジュニア バスケットボール講座

日時 10/15、10/22 全2回
10:00~12:00 土曜日
定員 30名
対象 中学生
講師 元Wリーグ選手
内容 元Wリーグ選手が指導します。みんなでスキルアップしよう！

