

あんてな 2022 秋号 A R

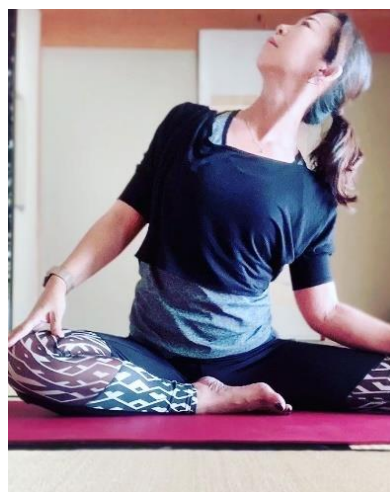
公民館講座

桜井公民館	北部公民館①
	
北部公民館②	西部公民館①
	
西部公民館②	東部公民館①
	

東部公民館②



昭林公民館①



昭林公民館②



作野公民館①



作野公民館②



二本木公民館



明祥公民館①



明祥公民館②

「体の動きをよくするためのピラティス」
カリキュラム

- ① 10/5 呼吸を使って体を動かす
- ② 10/19 骨盤をコントロールして動かす
- ③ 11/2 肩甲骨を滑らかに動かす
- ④ 11/16 背骨をしなやかに動かす
- ⑤ 11/30 総復習

中部公民館①



中部公民館②



中部公民館③



安祥公民館①



安祥公民館②
「はじめてのiDeCoとNISA」 カリキュラム ① 10/29 資産運用と金融商品の基礎知識 ・資産運用の基礎知識 ・金融商品の基礎知識 ② 11/5 資産形成支援制度 (iDeCoとNISA) ・資産形成支援制度 ・投資を行う際に気をつけたいこと

公民館講座中学生特集

安祥公民館	北部公民館
	
中部公民館①	中部公民館②
	

中部公民館③



昭林公民館



東部公民館



明祥公民館



西部公民館



作野公民館



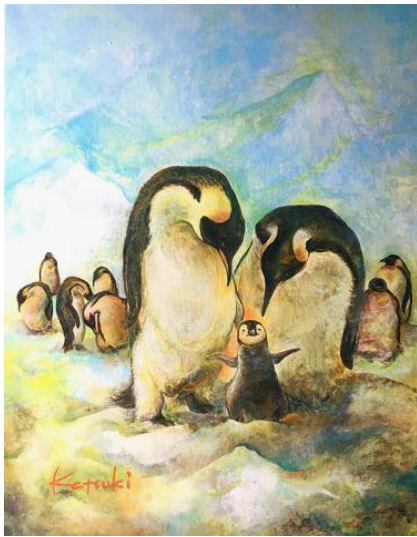
二本木公民館①



二本木公民館②



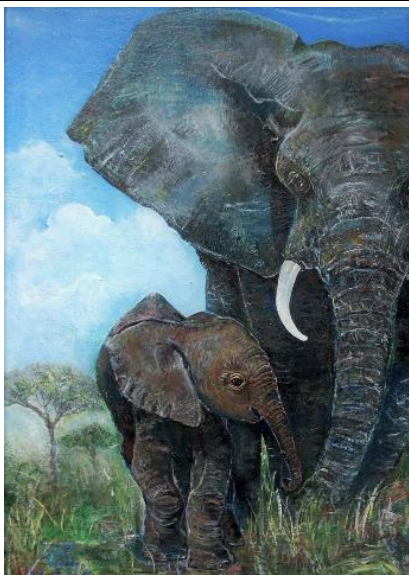
二本木公民館③



二本木公民館④



二本木公民館⑤



桜井公民館



親子・子育て関連講座

ほのぼのクラブ

ヨガ



ほのぼのクラブ

チョークアート



ほのぼのクラブ

花あそび（クリスマスリース）



ほのぼのクラブ

ハンドメイド

