

令和 7 年度 安祥公民館 前期講座

バランスボールで産後ケア

開催日：5月15日～7月17日（木）

対 象：6か月～1歳6か月の子と母親

講 師：杉山 恵 氏



えいごであそぼう！



開催日：5月17日～7月12日（土）

対 象：年少から年長までの未就学児

講 師：サラーノ・クリストファー 氏



全身引き締め

ちょっとハードなトレーニング

開催日：5月17日～7月12日（土）

対 象：中学生以上

講 師：山本 貴嗣 氏



コロンとかわいいしじみバッグ

開催日：6月18日、25日（水）

対 象：18歳以上

講 師：hachi 氏

