



東部公民館だより

NO. 164 (令和7年3月)

発行：安城市東部公民館

TEL 77-7881

住所：安城市大岡町源覚 16

FAX 77-7883

令和7年度 東部公民館前期講座のご案内(予定)

講座名	内容	開催日時	対象/ 定員	参加費 ()内は内訳
はじめよう！バランス ボールエクササイズ 	バランスボールは室内で気軽にできる有酸素運動です。体幹を鍛え自立神経を整えることで心も身体も元気になります。骨盤周りや脳トレにも！	5/13、5/27 6/10、6/24 (全4回火曜日) 10:00～11:30	18歳以上 女性 12名	2,000円 (受講料800円 教材費1,200円)
太極拳（初心者向け） 	年齢や体力を問わずに習得できる健康増進法です。音楽にのせて体をゆっくり動かして、意識、呼吸、動作を1つにし、心と体を元気にします。	5/22、6/5、 6/19、7/3、7/17 (全5回木曜日) 10:00～11:30	18歳以上 12名	1,000円 (受講料1,000円 教材費無料)
女性のための 「健康づくり応援」講座 <カリキュラム> 1. ずっと元気に過ごしたい！今日から始める健康的なダイエット習慣 2. 「がん」からわたしの未来を守る押さえておきたい3つのポイント	毎日を自分らしくイキキと暮らすためには、健康が第一。 「女性特有の疾病」・ 「健康維持・増進」の視点からポイントをご紹介します！	6/6、6/20 (全2回金曜日) 10:00～11:30	18歳以上 女性 20名	無料
はじめての俳句 (初心者歓迎) 	テレビでも人気の俳句。ささいな日々の出来事や景色を5・7・5にのせて楽しく詠んでみましょう。基礎から学んで新しい趣味にしませんか？	6/7、6/21、7/5 (全3回土曜日) 10:00～11:30	18歳以上 (中学生・高校生も受講可) 15名	一般 600円 (受講料600円 教材費無料) 中学生 300円 (受講料300円 教材費無料)

◎事前申込期間：4月3日(木)午前9時～4月10日(木)午後5時まで

◎申込方法：東部公民館窓口または市公式ウェブサイトより電子申請で申込みください。

◎抽選結果発表：4月11日(金)午前11時より公開抽選で決定し、午後2時から公民館ロビー、午後4時から市公式ウェブサイトで公表します。

◎当選された方：4月20日(日)午後5時までに東部公民館へご来館いただき受講申込書の記入と参加費の支払いをお願いします。



事前申込↑
はこちらから

