

11月の講座&イベントのご案内 受付 10月11日(木) 14:00から

先着順受付。受付初日は電話のみ、1通話1人分、1講座を受付。2日目以降は複数講座申し込み可。

①日にち ②時間 ③定員・対象 ④参加費 ⑤持ち物 ⑥講師 ⑦備考

プログラミングワークショップ ～みんなで水族館をつくろう～

2020年度から小学校で必修となる「プログラミング」。プログラミング教育を通じて、手順をふみ物事を解決していくことを知るワークショップです。

- ① 11月10日(土) ② 13:00~14:30
- ③ 15人(5歳~小学4年生)
- ④ 1,700円(PC貸し出し代を含む)
- ⑦ PCの持ち込みはできません

フランス料理を食卓に ～クリスマスディナー編～

今年のクリスマスはご自宅で腕をふるいませんか？ちょっとした工夫がいつもの料理をステキに変えてくれます。

- ① 11月26日(月) ② 10:00~13:00
- ③ 16人(成人) ④ 1,800円(事前入金)
- ⑤ エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
- ⑥ パレ・ド・バルブ オーナーシェフ宮内さん

初心者のウクレレ講座

初めての方に向けた6回コースです。丁寧に指導しますので、安心してご参加ください。

- ① 11/9、23、12/7、21、1/11、25(金)
- ② 10:00~11:30
- ③ 12人(成人)
- ④ 3,000円(6回分・初回全納) ⑤ ウクレレ
- ⑥ 和田 五郎さん

筋トレとストレッチのピラティス

体幹を鍛えて筋力Up! 運動苦手な方も歓迎です。

- ① 11/1、15、12/6、20、1/17、2/7、21、3/7(木)
- ② 15:30~16:30
- ③ 20人(成人) ④ 4,000円(8回分・初回全納)
- ⑤ ヨガマット(バスタオル)、汗拭きタオル、飲み物
- ⑥ Masakoさん
- ⑦ 動きやすい服装でご参加ください

定例 コグニサイズ

- ① 11月13日(火) ② 10:00~11:00
- ③ 40人 ④ 300円
- ⑦ 動きやすい服装でご参加ください

気軽にペタンク

的に鉄球を投げ近さを競います。カーリングのイメージです。地元で人気のスポーツ!

- ① 11月18日(日) 雨天中止
- ② 10:00~11:30 ③ 20人(小学4年生~)
- ④ 無料 ⑤ 飲み物、タオル

定例 ストレッチ&ウォーキング

地区センターでストレッチ体操をしてから舞岡公園を2時間ほど歩きます。11月から月2回開催。

- ① 11月3日、17日(土) ② 9:00~12:00
- ③ 20人 ④ 無料 ⑤ 飲み物



乳幼児向けイベント

受付中 こちらは10月の講座です

やさしいリズム体操

- ① 10月24日(水) ② 10:00~11:30
- ③ 60人(成人) ④ 300円
- ⑤ 室内用運動靴、飲み物(キャップ付き)
- ⑦ 運動しやすい服装でご参加ください

親子ひろば

受付:10月11日(木) 14:00から電話受付。12日からは電話・来館。参加費:こども1人300円

◆1~3歳児親子が対象です。「親子ひろば」は受付初日から1通話で複数講座を申し込みます。

◆「親子ひろば」はお子さん1人につき保護者の方がおひとり付き添ってご参加ください。

講座名	日にち	時間	定員	持ち物
イングリッシュ(英語あそび)	11月5日(月)	9:30~10:30	25組	飲み物
のびのび(体育あそび)	11月13日(火)	10:00~11:00	40組	うわばき、飲み物
リトミック(音楽あそび)	11月28日(水)	10:00~11:00	25組	飲み物

イベント名

日にち

時間

予約

わくわくおはなしらんど(読み聞かせ、わらべうたなど)

10/17、11/21(毎月第3水曜)

10:30~11:00

不要

乳幼児発育測定会(保育士による身体測定)

10/23、11/27(毎月第4火曜)

10:30~11:30

不要