

令和6年度

中瀬協働センター
☎053-588-2245

回覧

中瀬協働センター自主事業のお知らせ

中瀬協働
センター
からの告知
らせ



申込期間は、4月12日（金）～4月19日（金）です。みなさんの参加をお待ちしています。この内容は、「協働センターだより合併号」にも掲載してありますので、併せてご覧ください。各講座の詳しい募集チラシは、中瀬協働センターに用意してあります。

生きがい教室 アクティブ シニア講座 (65歳以上の方が対象)

毎年恒例の「生きがい教室」です。

5月16日から全8回の色々な講座を予定して
います。ご期待ください。



プロに学ぶ 家庭料理のコツ 令和6年度 前期市民スクール

今年のクッキングは、プロのコツを教えて貰います。

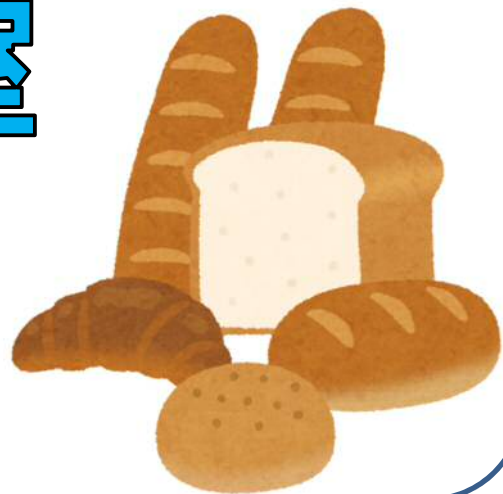
和食、洋食、中華のそれぞれの料理について、学習計画
が立ててあります。

講師は、ミズモト学園の中川浩子先生です。



手作りパン教室 令和6年度 前期市民スクール

いつも好評な山本裕子先生の「手作りパン教室」
です。手作りならではの、美味しいパンを焼い
て下さい。毎回、試食も用意しています。



筋ゆるリンパ体操

令和6年度 前期市民スクール

皿良陽子先生による、「筋ゆる・リンパ体操」の講座を今年も計画しました。

～体の痛みとコリを改善し、免疫力をアップ～
がテーマです。



ラフター(笑い)ヨガ

令和6年度 前期市民スクール

山下直先生による、「ラフター(笑い)ヨガで免疫力アップ」の講座を新設しました。

笑いヨガで、健康で快適な生活を築きましょう。



セルフケア&ヨガ講座

令和6年度 前期市民スクール

昨年の「フェイシャル・ヨガ」に続き、丹原尚美先生に「セルフケア&ヨガ講座」をお願いしました。

自分で調整できるヨガを教えてください。

