

成人学級 受講生募集

講座名	日時・場所	定員・参加費	締切日・持ち物
初秋の寄せ植え教室 講師：米村 千香子さん 季節を彩る寄せ植えを体験しましょう！	10月19日（月） 10：00～12：00 渋川公民館 講義室	定員10人 材料費 2,000円	10月7日（水） 10/8～10/9の間に受講確認してください。 ・作業用手袋・エプロン
バランスボール教室 講師：田中 智恵子さん （しゅわわスポーツクラブインストラクター） 体幹を鍛えましょう！！	10月26日（月） 10：00～11：00 渋川公民館 講堂	定員10人 参加費 無料	10月19日（月） 10/20～10/22の間に受講確認してください。 ・タオル・飲み物・室内用運動靴
経絡ヨガ教室 講師：宮澤 美和さん ツボを刺激して血流を良くします。	11月4日（水） 10:00～11:30 11月10日、17日（火） 13:30～15:00 渋川公民館 講堂	定員 10人 参加費 無料	10月26日（月） 10/27～10/29の間に受講確認してください。 ・ヨガマット・タオル・飲み物・室内用運動靴
クラフトテープでかご作り教室 講師：山崎 美智子さん 初心者でも簡単に作れる小物入れを作ります。	11月6日（金） 13：00～16：00 渋川公民館 視聴覚室	定員 10人 材料費 350円	10月26日（月） 10/27～10/29の間に受講確認してください。 ・洗濯ばさみ10個・メジャー
ベネチアンガラス教室 講師：高山 みさ子さん ベネチアンガラスを使って、箸置きを2個作り、後日出来上がった作品を取りに来ていただきます。	11月11日（水） 10：00～11：30 渋川公民館 講義室	定員 10人 材料費 800円	10月30日（金） 11/2～11/5の間に受講確認してください。 ・必要な方は老眼鏡
カラダが喜ぶチェアエクササイズ教室 講師：塚田 愛さん 椅子に座ったままでできる健康法です。	11月13日（金） 13：30～15：00 渋川公民館 講堂	定員 15人 参加費 無料	10月30日（金） 11/2～11/5の間に受講確認してください。 ・タオル・飲み物・室内用運動靴

申込方法・・・電話（22-0999）か、窓口へ

受付時間・・・平日 午前8時30分～午後5時

- 定員を超えた場合は、申込期間終了後に抽選を行います。
- 渋川公民館地区を優先とします。
- 土・日・祝日は申込み、確認はできません。