

リフレッシュ学級



～ 受講生募集！～

| 回 | 月 日 | 内 容 | 準備物等 |
|---|--------------------------|--|--|
| 1 | 7/18 (金) 10:00~12:00 | 開講式 【骨粗しょう症予防】のお話 骨密度とは？ 何を食べたらいいの？ | 上履き、筆記用具、飲み物 |
| 2 | 8/ 8 (金) 10:00~12:00 | 【ゴグニサイズ】 ～脳トレ エクササイズ～ | 運動しやすい服装、上履き、 飲み物、ヨガマットかバスタ オル |
| 3 | 9/19 (金) 9:00~16:00 | 【館外研修】～ いわき方面～ いわき石炭化石館ほか | 研修代実費 (昼食代、見学科、保険代等) |
| 4 | 10/17 (金) 10:00~12:00 | 【文化祭出品作品制作】 トルコランプをつくる | 上履き、筆記用具、飲み物、 お手拭き 材料費 2,000 円 |
| 5 | 11/ 7 (金) 10:00~12:00 | 日本遺産 【一本の水路】の物語 | 上履き、筆記用具、飲み物 |
| 6 | 12/19 (金) 10:00~12:00 | 【お花のアレンジメント】 オアシスで作るフラワーアレンジメント | 上履き、筆記用具、飲み物、 お手拭き、花切はさみ、エプ ロン 材料費 2,000 円 |
| 7 | 1/16 (金) 10:00~12:00 | 【温泉のお話】 温泉の効能と楽しみ方、正しい入り方を学ぶ 閉講式 | 上履き、筆記用具、飲み物 |

（都合により日程・内容等変更になる場合もあります）

- ◆ 対象・定員： 市内在住の成人女性で5回以上受講できる方 20名
研修旅行は、参加希望者が14名以下のときは、実施しない場合があります。
- ◆ 受講料： 無料（但し材料費等については実費徴収いたします）
- ◆ 申込み： 令和7年6月23日（月）から7月4日（金）まで公民館窓口にお申込み
ください。 定員を超えた場合は抽選となります。
- ◆ 問合せ先： 日和田公民館 電話・FAX 958-2352

※「氏名、住所、電話」などの個人情報はこの事業以外に使用いたしません。

