

令和8年度

ひわだ塾 参加者募集



回	月 日	内 容	準 備 物 ・ 備 考
1	7 / 13 (月) 9:30~11:30	開講式・骨密度測定と食生活アドバイス ～骨から元気に！～ 【講師】(株)中村屋 國分 望 先生	筆記用具、 飲み物、 上履き 
2	8 / 3 (月) 9:30~11:30	キャンドルクラフト(文化祭出品作品①) ～火を灯すとメッセージが浮かび上がる キャンドルを作ろう～ 【講師】佐藤 礼美 先生	はさみ、飲み物、手拭きタ オル、上履き ※材料費 2,000 円
3	9 / 7 (月) 9:30~11:30	ちぎり絵(文化祭出品作品②) ～和紙をちぎって花を描こう～ 【講師】浜津 美津子 先生	飲み物、手拭きタオル、 上履き ※材料費 1,000 円 
4	10 / 24 (土) 9:30~11:30	文化祭運営ボランティア活動 (会場設営、作品展示等)	軍手、動きやすい服装、 飲み物、上履き
5	11 / 16 (月) 9:30~11:30	ストレッチ体操 ～体をのばして気分もすっきりと～ 【講師】大河原 里美 先生	動きやすい服装、飲み物 上履き
6	12 / 6 (日) 9:00~12:00	青少協運営ボランティア活動 ～世代間交流クリスマス会～	上履き、動きやすい服装、 飲み物
7	1 / 18 (月) 9:30~11:30	閉講式・歌を歌おう ～楽しく歌って心も元気 UP!～ 【講師】平栗 喜美江 先生	上履き、動きやすい服装、 飲み物

- ♡ 場 所：日和田公民館（都合により日程・内容等が変更になる場合があります。）
 ♡ 対 象：地域ボランティアに関心があり、おおむね5回以上受講できる方。
 ♡ 定 員：市内在住の成人男女20名程度
 ♡ 受 講 料：無料。（但し材料等については実費徴収いたします。）

- ♡ 申 込 み：6月23日(火)～7月7日(火)まで
 公民館窓口またはQRコードからお申込みください。
 ※女性対象事業「リフレッシュ学級」と重複はできません。
 ※お預かりした個人情報等は今回の講座以外に使用いたしません。

QRコード



- ♡ 問合せ先：日和田公民館【電話・FAX：958-2352】