

初めての挑戦を応援！

受講生 募集

蕪川○ チャレンジ アカデミー

講座内容

5/28(木)10:00~12:00

「体力チェック」あなたの元気年齢
測ってみませんか？

講師 太田医療技術専門学校

6/26(金)10:00~12:00

頭と顔から整えるセルフケア講座

講師 佐藤 素子 先生

●教材費 300円

6/4(木)10:00~12:00

からだ整える自己整体法
～膝・腰、不安を自分で解消～

講師 松島 美由紀 先生

7/3(金)午前・午後

料理教室 シフォンケーキ・冷製コーンポタージュ

①9:30~12:30 ②13:30~16:30

講師 佐藤 恵子 先生 ●教材費 未定

6/12(金)10:00~12:00

リズムで若返る！脳と体を同時に鍛える
「大人のリトミック」

講師 根岸 由香 先生

7/17(金)10:00~12:00

eスポーツ「遊び」が「健康」に変わる。
ゲームで脳トレ！

講師 太田市長寿あんしん課

6/19(金)

参加費
約2500円

館外研修 9:00出発 16:30帰着予定

- 埼玉県防災学習センターそな一え（防災体験）
- 道の駅和紙の里 ひがしちぢぶ（紙すき体験）

日時 木曜または金曜日の午前10時～正午
（料理教室、館外研修を除く）

会場 蕪川行政センター 大ホール他

対象 市内在住・在勤

定員 30人（超えたら抽選）

締切 4/30(木)午後3時まで

電話または2次元コードから

蕪川行政センター

☎48-6853

