

やさしいヨガ

無料

場 九合行政センター
☎0276-45-6978

- 日 1月15日～2月19日(12日を除く毎週金曜日)、午前10時～正午
 - 内 ヨガの基礎のポーズや呼吸を学び、心身のバランスを整えてリフレッシュ
 - 定 35人(超えたら抽選)
 - 持 ヨガマットまたは大判のバスタオル、防寒具、飲み物
 - 申 1月8日(金)の午前10時までに下の2次元コードまたは市HPから
- ※電話は1月4日(月)の午前10時から、同センター(☎45-6978、45-5753、45-6926)へ



産後ケア体操

無料

場 鳥之郷行政センター
☎0276-32-6854

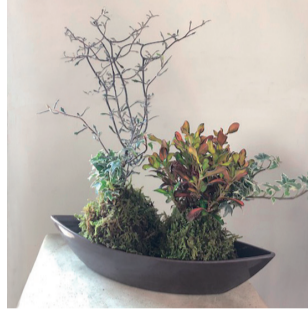
- 日 1月20日(水)・27日(水)、午前10時30分～11時30分
- 内 産後の体の悩みや不調を骨盤から整える
- 対 市内在住の1歳未満の子と親
- 定 10組(超えたら抽選)
- 申 1月5日(火)の午前9時から7日(木)の午後5時までに下の2次元コードまたは電話で、同センター(電話は午前9時～午後5時)へ



はじめての苔玉作り

場 木崎行政センター
☎0276-56-1053

- 日 2月3日(水)、午前10時～11時30分
- 対 成人女性
- 定 15人(超えたら抽選)
- 持 ビニール袋(持ち帰り用)
- 費 1000円
- 申 1月20日(水)の午前10時～10時20分に本人が参加費を添えて、同センターへ



初級ヨガ

無料

場 鳥之郷行政センター
☎0276-32-6854

- 日 1月19日～2月16日(毎週火曜日)、午後1時30分～3時30分
- 内 ヨガのポーズと呼吸法を学び、心と体のバランスを整える
- 定 20人(超えたら抽選)
- 持 ヨガマット、飲み物、タオル、靴入れ
- 申 1月4日(月)の午前9時から6日(水)の午後5時までに下の2次元コードまたは電話で、同センター(電話は午前9時～午後5時)へ



グーグル活用

場 沢野行政センター
☎0276-38-4281
尾島行政センター
☎0276-52-8862



- 日 2月16日(火)・17日(水)、午前9時～正午
- 内 生活に役立つ使い方を学ぶ
- 定 10人(超えたら抽選)
- 費 500円(初日に集金)
- 申 1月19日(火)・20日(水)の午前9時～午後5時に電話で、沢野・尾島行政センターへ

初心者みそづくり

場 休泊行政センター
☎0276-49-0201

- 日 1月19日(火)～21日(木)、午前9時～午後4時
- 内 こうじからみその造り方を学ぶ
- 対 全日参加できる人
- 定 8人(超えたら抽選、結果は郵送)
- 持 たる(30ℓ用、ふたつき)
- 費 3200円
- 申 1月4日(月)～7日(木)に電話で、同センターへ

立春のヨガ

無料

場 宝泉行政センター
☎0276-32-2688

- 日 1月22日～2月19日(毎週金曜日)、午前10時～正午
 - 定 14人(超えたら抽選、冬ヨガ不参加の人優先)
 - 持 ヨガマット、飲み物
 - 申 1月7日(水)(必着)までにはがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、「立春のヨガ参加希望」と記入して、同センター(〒373-0043 西野谷町38-2)へ
- ※右の2次元コードからの申し込み可



スクラップブックオリジナルアルバム作り

場 蕪川行政センター
☎0276-48-6853

- 日 2月9日(火)、午前10時～正午
- 内 写真や思い出を楽しくかわいくまとめて、1つの作品を作る
- 定 8人(超えたら抽選)
- 持 はさみ、定規(30cm)
- 費 1200円
- 申 1月26日(火)の午後1時30～45分に参加費を添えて、同センターへ



ゆっくりじっくり

グーグル活用
場 宝泉行政センター
☎0276-32-2688



- 日 2月3日(水)～5日(金)、午前9時30分～午後0時30分
 - 定 9人(超えたら抽選)
 - 費 500円
 - 申 1月17日(日)(必着)までにはがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、「グーグル参加希望」と記入して、同センター(〒373-0043 西野谷町38-2)へ
- ※右の2次元コードからの申し込み可



初めてのスマホ(アンドロイド)

無料

場 宝泉行政センター
☎0276-32-2688



- 日 1月27日(水)、午後1時30分～3時30分
 - 対 スマホ初心者やこれから使いたい人
 - 定 20人(超えたら抽選、5人以下は中止)
 - ※スマートフォンは貸し出します。
 - 申 1月12日(火)(必着)までにはがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、「スマホ参加希望」と記入して、同センター(〒373-0043 西野谷町38-2)へ
- ※右の2次元コードからの申し込み可



かんたん

エアロビクス&ストレッチ

無料

場 休泊行政センター
☎0276-49-0201

- 日 1月15日～2月19日(29日を除く毎週金曜日)、午後1～3時
- 内 音楽に合わせて楽しく体を動かす
- 定 20人(超えたら抽選、結果は郵送)
- 持 運動靴、ヨガマットまたはバスタオル
- 申 1月6日(水)までに電話で、同センターへ

陶芸(ろくろ)

九合行政センター
☎0276-45-6978

- 日 1月27日(水)・28日(木)・2月3日(水)・4日(木)・9日(火)・10日(水)・17日(水)・18日(木)・3月3日(水)・10日(水)、午前10時～正午(初回は午前9時30分～)
- 場 陶芸室(飯塚町)
- 内 基礎を学び、茶わんなどを作陶する
- 定 8人(超えたら抽選)
- 持 待ち針、タオル
- ※汚れても良い服装でお越しください。
- 費 3500円
- 申 1月20日(水)の午前10時～10時20分に本人が参加費を添えて、同センターへ

おうちで楽しもう!

YouTubeチャンネル▶



詳しくはこちら▲



群馬県太田市【公式】

PR動画をはじめ、いろいろなジャンルの動画を投稿

広報課 ☎0276-47-1812



やまといもchannel

ヤマトイモの歴史や簡単なレシピを紹介

農業政策課 ☎0276-20-9714



太田市PR動画

県の動画情報発信サイト「^{ツルノス}tsulunōs」で観光や物産のPR動画を公開

市観光物産協会(商業観光課内)
☎0276-47-1833

スマートフォンやタブレットの無料アプリ「マチイロ」で「広報おた」を配信しています。



右の2次元コードからアプリをダウンロードしてご覧ください。

