

### 市民講座

※対象は市内在住・在勤・在学

#### ボールペン字

無料

鳥之郷行政センター  
☎ 0276-32-6854

☐ 9月27日～10月25日(18日を除く毎週月曜日)、午前9時30分～11時30分

📍 社会教育総合センター

👤 宛名書きなど日常ですぐに役立つボールペン字の書き方を学ぶ

👤 10人

📋 ボールペンとサインペン

📅 9月13日(月)の午前9時から15日(水)の午後5時までに右の2次元コードまたは電話で、同センターへ



#### 英語で遊ぼう! 幼児英語

無料

強戸行政センター  
☎ 0276-37-4979

☐ 10月5日～12月14日(10月26日、11月23・30日を除く毎週火曜日)、午前10時15分～11時・11時15分～正午

👤 外国人講師による指導で遊びながら楽しく英語に親しむ

👤 1歳半～4歳の子とその親

👤 各8組(超えたら抽選)

📅 9月21日(火)の午前10時30～45分に本人が直接、同センターへ



#### ハーブ & アロマで感染予防対策

綿打行政センター  
☎ 0276-57-1041

☐ 9月24日(金)・10月1日(金)、午前10時～正午

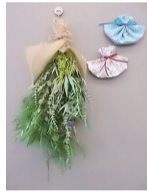
👤 空気を浄化するフレッシュハーブのスワッグ(壁飾り)とポプリの防虫サシェ作り、免疫力を上げるハーブティーの試飲

👤 15人(超えたら抽選、4人以下中止)

📋 筆記用具、剪定ばさみ、新聞紙、40cm×40cmのハンカチまたは布2枚

👤 1300円(材料費)

📅 9月6日(月)の午前9時から10日(金)の午後5時までに下の2次元コードまたは電話で、同センターへ



#### 初心者のための着物の着付け

無料

木崎行政センター  
☎ 0276-56-1053

☐ 10月1～29日(毎週金曜日)、午後1時30分～3時30分

👤 市内在住・在勤の女性

👤 12人(超えたら抽選)

📅 9月17日(金)の午前9時～午後5時に電話で、同センターへ



#### パークヨガ

無料

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

☐ 9月29日～10月27日(毎週水曜日)、午後1時30分～3時30分

📍 尾島庁舎町民の森公園(雨天時は尾島体育館)

👤 公園でヨガを行い、健康でしなやかな体づくりを目指す

👤 30人(超えたら抽選)

📋 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物

📅 9月6日(月)・7日(火)に下の2次元コードまたは電話で、尾島・沢野行政センターへ



#### 初めての茶道

綿打行政センター  
☎ 0276-57-1041

☐ 10月6日～27日(毎週水曜日)、午後7～9時

👤 茶道経験のない初心者を対象とし、茶道の作法を学ぶ

👤 10人(超えたら抽選、3人以下中止)

📋 筆記用具、白靴下、帛紗(持っている人)、扇子

👤 1300円(茶菓子代含む)

📅 9月17日(金)の午前9時から22日(水)の午後5時までに右の2次元コードまたは電話で、同センターへ



#### はじめての水彩画

生涯学習課  
☎ 0276-22-3442

☐ 9月27日～10月18日(毎週月曜日)、午前10時～正午

📍 社会教育総合センター

👤 絵の具の使い方や光の捉え方を学び、日常を切り取った水彩画作品を仕上げる

👤 15人(超えたら抽選)

📋 筆、筆洗い、筆を拭く布、Bか2Bの鉛筆

👤 400円

📅 9月9日(木)まで(必着)に、往復はがきに講座名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・日中つながる電話番号を明記して、郵送で生涯学習課(〒373-0025 熊野町23-19 市民教室担当)へ



#### 保健



#### 母子保健事業は市HPで確認ください

各保健センター

太田 ☎ 0276-46-5115

新田 ☎ 0276-57-2651

藪塚本町 ☎ 0277-20-4400

乳幼児の健診、妊娠中のセミナー、産後の事業、不妊・不育治療助成金申請・母子手帳交付などの情報を公開しています。



## フィットネス教室 参加者募集

概要 右表のとおり

会場 総合健康センター

対象 18歳以上(高校生を除く)

申し込み 9月17日(金)の午後5時までに下の2次元コードまたは往復はがき(希望教室名、住所、氏名、電話番号を明記)で、同センター(〒373-0817 飯塚町1549-1)へ

※1枚に複数の申し込みや同じ教室に複数の応募、必要事項の記載が無い場合は無効です。

※1人2教室まで、定員を超えたら抽選です。

※参加費は初日に集金します。

※ヨガマットは各自で持参してください。



健診センター ☎ 0276-48-8891

曜日	教室名	実施日(全7回)	時間	募集人数	参加費
日	はじめてのアーユルヴェーダ・ヨガ	11月7日～12月19日	午前10時30分～11時30分	25人	3000円
月	アロマヨガ	11月1日～12月13日	午前10時30分～正午	25人	4000円
	経絡ヨガ(昼の部)		午後1時30分～2時30分		3000円
	腰椎&骨盤調整体操		2時45分～3時45分		3000円
	アーユルヴェーダ・ヨガ		7時～8時30分		4000円
火	顔ヨガ(顔ストレッチ)	11月2日～12月21日(11月23日を除く)	午前10時30分～11時30分	14人	3000円
	やさしいヨガ		午後1時30分～2時30分	25人	3000円
	骨盤ヨガ		2時45分～3時45分		3000円
	ピラティス(初級)		7～8時		3000円
水	Bポーズ(ろっ骨エクササイズ)	11月10日～12月22日	午前10時30分～正午	25人	4000円
	アロハ・フラダンス		午後1時30分～3時		4000円
	マットピラティス		6時20分～7時20分		3000円
	筋膜リリースとリラクセス		7時30分～8時30分		3000円
木	ズンバ&ポルドブラ	11月4日～12月16日	午前10時30分～正午	25人	4000円
	シューズ		午後1時30分～3時		4000円
	リラックスヨガ		6時20分～7時20分		3000円
	NEW! ベーシックヨガ		7時30分～8時30分		3000円
金	NEW! 経絡ヨガ(夜の部)	10月29日～12月10日	午前10時30分～正午	25人	4000円
	プラーナヨガ1		午後1時30分～2時30分		3000円
	プラーナヨガ2		6時20分～7時20分		3000円
	ボディコントロールヨガ		7時30分～8時30分		3000円
	リフレッシュヨガ	11月5日～12月17日			

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。

