

福岡公民館

〒508-0351 中津川市福岡716-2

Tel 72-2144

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
111	★福岡乳幼児学級★ 母親サークル	子育てに関する不安や悩みを持つ親同士が集い、学びふれあい仲間づくりをしましょう。	未就園児親子	5月～3月	10	実費徴収あり	

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
112	押し花教室 早川 博美	お花のきれいな姿をそのままに、素敵な押し花ライフを始めてみませんか。	10名 一般	6月～1月 第3水曜日 13:30～15:30	8	2,800円	
113	手作りパン 初心者コース 田口 清香	初心者でも簡単にできるパン作りを紹介します。一緒に楽しくパンを焼いてみませんか。	10名 一般	6月～12月 月1～2回木曜日 13:00～16:00	8	2,800円	エプロン・三角巾・筆記道具・パン籠 材料費1回 1,000円
114	ベビーヨガ &骨盤ストレッチ 今井 味香	赤ちゃんの体の動きを高め、親子でリラクセス、そして大切なお母さんの骨盤をリセットして整えましょう。	12組 首がすわった ころから歩き 始めるまでの 乳幼児と母親	7月 第1・2・3木曜日 10:00～11:00	3	1,050円	
115	フラワーアレンジメント講座 市岡 美津子	四季折々の花で、玄関やリビングを飾ってみませんか。	15名 一般	6月～3月 (8月・1月休講) 第3水曜日 19:30～21:00	8	2,800円	
116	自然児に育てる リズム遊び 紀平 鈴子	心と体が喜ぶ全身運動のリトミックで脳を活性化しましょう。	16組 1,2歳児の 親子	6月～1月 第1土曜日 10:00～11:30	8	2,800円	タオル 飲み物 動きやすい服装
117	ゆったりヨガ 依田 真由美	足元から体をゆるめた後は、ゆったりとした動きで「体」を感じほぐす時間です。終了後には、深い呼吸とご自身の体の中心を感じるができます。ゆったりした時間を過ごしましょう。	10名 一般	6月～3月 (7月・8月休講) 月1～2回 第2・第3火曜日 10:00～12:00	8	2,800円	5本指ソックス・バスタオル・飲み物・動きやすい服装