

# 講座 受講生 募集

【申込み】みらい平または各開催のコミュニティセンター窓口にて申込み用紙を記入の上、受講料をお支払いください。締切日は原則1週間前までとします。事務局判断により定員に達していない講座に関しては申込み可能な場合があります。

【問合せ】TEL：0297-38-7240 【休館日】月曜日(祝日の際は翌平日) 12月29日～1月3日

板橋

骨盤スリムヨガ

講師 井桁愛菜 先生 500円

水

14：00～15：00 和室1.2

板橋

リフレッシュヨガ

講師 井桁愛菜 先生 500円

水

14：00～15：00 和室1.2

5月15日 ※60代までの女性の方

持ち物：動きやすい服装、お水、フェイスタオル  
ヨガマット(バスタオル可)

身体の土台である”骨盤”まわりを重点的に動かし、姿勢改善・腰痛・肩こりの緩和を促します。(強度★★)

6月12日 ※60代までの女性の方

持ち物：動きやすい服装、水、フェイスタオル  
ヨガマット(バスタオル可)

ゆったりとした流れで自律神経を整え、日頃の疲れ・ストレスを緩和します。(強度★)

板橋

キッズジュニアエアロビック

講師 小島友美 先生 3000円/6回

金

17：00～18：00 多目的室

板橋

キッズジュニアエアロビック

講師 小島友美 先生 3000円/6回

金

17：00～18：00 多目的室

4月12・19・26日 5月10・17・24日

※4歳～小学生高学年まで

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物  
基礎体力の向上や柔軟性・バランス感覚やリズム感などを養います。ブリッジや壁倒立にもチャレンジします。

6月7・14・21日 7月5・12・19日

※4歳～小学生高学年まで

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物  
基礎体力の向上や柔軟性・バランス感覚やリズム感などを養います。ブリッジや壁倒立にもチャレンジします。

板橋

旬の魚菜料理

講師 大藤賢三 先生 2000円(材料費込)

金

10：00～13：00 調理室

板橋

旬の魚菜料理

講師 大藤賢三 先生 2000円(材料費込)

金

10：00～13：00 調理室

5月24日 ※小学生高学年以上

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚  
メニュー：ばら寿司・アジのなめろう又はたたき  
あさりのお吸い物

魚のさばき方や下処理の仕方を学びます

6月28日 ※小学生高学年以上

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚  
メニュー：魚介の炊き込みご飯・めたの酢味噌和え  
魚のすまし汁

魚のさばき方や下処理の仕方を学びます

板橋

春の寄せ植え

講師 前島ひろみ 先生 3000円(材料費込)

日

10：30～12：00 多目的室

板橋

にこにこリズム体操

講師 岡本智子 先生 無料

水

10：30～11：30 和室1.2

4月21日 ※親子可

持ち物：ゴム手袋、持ち帰り袋

ベランダや玄関、お庭をリメイク鉢で可愛いお花や緑を寄せ植えにして春を楽しみませんか。

4月10・24日 5月8・22日 6月12・26日

持ち物：動きやすい服装、飲み物  
基礎体力の向上や柔軟性・バランス感覚やリズム感などを養います。だれでもできる簡単なおうち体操です。  
健康維持におすすめです。