

栃木市大平公民館講座

いつやってみる？今でしょ！

今年度もたくさんの方々に、講座を受講していただきまして、大変うれしく思っています。今回は、今年度最後の講座の開設となりました。たくさんの方々にいろんな体験をしていただきたいと思います。受講をお待ちしています。

NO	講座名・内容	期日・定員	備考
1	花粉症に効果的な料理！	平成26年 2月 6日(木) 9：30 ～11：30 定員 20名	※大平公民館 教材費 600円 ※持ち物 エプロン・三角巾 持ち帰りの容器
	暖かくなると気になってくるのが花粉。その花粉症の症状を、おいしい食事でやわらげてみませんか？特に花粉症に良いと言われる食材を使った野菜中心のメニューをご紹介します。		
2	正しく歩いて、体の芯から健康に！	平成26年 2月 6日(木) 19：00 ～20：30 定員 30名	※大平公民館 ※持ち物 タオル・飲み物 動ける服装
	元気に！ハッピーに！してくれるデュークズウォーク。年齢を問わずできるウォーキングエクササイズで、骨格を整え、筋肉を鍛え、正しくきれいな歩き方や立ち居振る舞いを身に着けませんか？		
3	見に行こう、冬の星座！	平成26年 2月15日(土) 18：30 ～20：30 定員 親子15組 (30人程度)	※太平少年自然の家現地集合 ※寒い時期です。 暖かい服装で、お願いします。
	冬の大きな三角形が真南の空に見え、数多くの一等星が輝き、北東の空には北斗七星の傾きが一番形よく見える季節です。さあ、太平少年自然の家の天体望遠鏡を、親子でのぞきに行きましょう。風邪をひかないように暖かくして。		
4	3Dアート シャドウボックス！	平成26年 2月21日(金) 19：00 ～21：00 定員 10名	※大平公民館※ 教材費 1,000円 ※道具等は準備 します。持ち物は ありません。
	子どもの頃、飛び出す絵本にワクワクした事ありませんか？その絵本がヒントになって生まれたのが、シャドウボックス。アメリカ育ちの立体作品で作り方は簡単♪あなたの趣味を広げるチャンスかも・・・。		

お申し込みについて

募集期間

1月14日(火)～21日(火)
(19・20日は、除く)

受付場所・時間

栃木市大平公民館
8時30分～17時15分

問い合わせ先 大平公民館 43-5231

申込方法

- その1 直接来館いただき、申込用紙に記入
その2 電話での仮申込が、1月15日(水)よりできます。
申込用紙は、1月21日(火)までの間に来館し、提出してください。
なお、定員になり次第締め切ります。ご了承ください。