

夏・秋の講座 受講生募集

藤岡公民館では、下記の講座を開設します。ふるってご参加ください。

1 開設講座

講 座	内 容	講 師	定 員	開講日と時間
フラダンスを体験しよう フラダンス講座 初心者対象	フラダンスの動きは年齢や性別を問わず、足腰の筋肉と重心移動の訓練となり転倒の予防や、全身を使った有酸素運動により普段使わない筋肉や心肺機能の維持向上にも役立ち、健康維持が図れます。	藤岡文団連 フラダンス部 斉藤幸枝 先生	15名	平成29年 7月12日・26日 全2回 水曜日 午後7時30分～ 1時間半程度
	参加者で持参するもの	飲み物、動きやすい服装		
Shall we ダンス? 社交ダンス講座	音楽に合わせて踊ることにより健康で綺麗な姿勢が身につきます。健康維持と日頃のストレス解消に興味としてダンスを始めてみませんか。	藤岡文団連 社交ダンス部 飯塚 俊 先生	15名	平成29年 7月13日～ 12月21日 全12回 第2・4木曜日(11月及び12月は第2・3木曜日) 午後7時～ 2時間程度
	参加者で持参するもの	飲み物、動きやすい服装、かかとまで入る靴		
ここでもう一品 家庭料理講座	ちょっと一品欲しい時、手早く美味しく出来る料理を作ってみましょう。 男性でも出来る凄技簡単レシピが学べます。	公民館活動団体 わかば会 指導者 渡会 先生	15名	平成29年 9月2日～ 12月2日 全4回 第1土曜日 午前10時～ 2時間程度
	参加者で持参するもの	エプロン、頭にかぶるもの等(調理できる服装) 食材の持ち帰り用パック等		

2 会 場

フラダンス講座・社交ダンス講座・・・藤岡公民館
 家庭料理講座・・・・・・・・・・・・・・・・藤岡保健福祉センター

3 受付期間等

- フラダンスを体験しよう ～フラダンス講座初心者対象～
- Shall we ダンス? ～社交ダンス講座～
6月26日(月)～7月5日(水) 午前9時から午後5時まで
お電話か藤岡公民館でお申し込みください。
講座参加者には後日、詳細をご連絡いたします。
定員になり次第締め切らせていただきます。
- ここでもう一品 ～家庭料理講座～
7月5日(水)～7月21日(金) 午前9時から午後5時まで
直接来館し、受講料を添えてお申し込みください。
講座参加者には後日、詳細をご連絡いたします。
定員になり次第締め切らせていただきます。

また、全講座とも土・日曜日は職員不在ですので受付できません。
ご注意ください。

4 受講料

- フラダンスを体験しよう ～フラダンス講座初心者対象～
- Shall we ダンス? ～社交ダンス講座～
両講座とも 資料実費分
- ここでもう一品 ～家庭料理講座～ 1回 1,000円

5 申し込み先 公民館課 藤岡公民館係 「夏・秋の講座」まで 電話62-4321

6 備考

受講者には後日受講案内などをお送りいたします。
各講座とも最低開催人数は5名です。
5名に満たない場合は、中止となりますのでご了承ください。