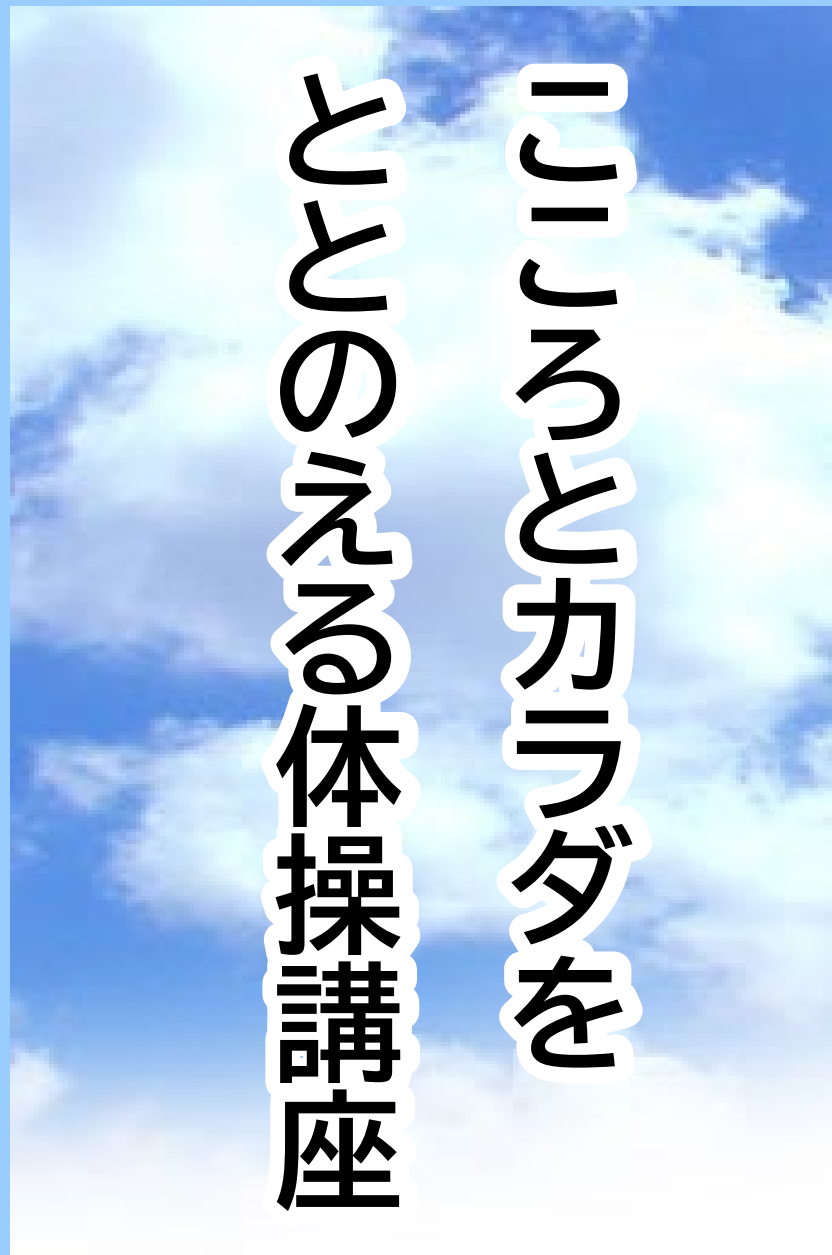




こころとカラダを ととのえる体操講座

リラックス

筋力強化

ストレッチ

心と体の不調を正す

体操プログラム

11/7・14・21(金)

14:00～15:30

大野公民館 多目的ホール

保険料：150円

持ち物：ヨガマット
タオル



アルファビクス
背骨コンディショニング講師

奈良 典子



毎日楽しく！ スタジオウォーキング

立ち方、姿勢を無理なく自然に整え、
素敵な音楽に合わせて颯爽と歩きませんか

ウォーキング イストラクター 高木 綾乃

日時 2回コース
1回目 11月13日(木) 10:00~12:00
2回目 11月20日(木) 10:00~12:00

場所 大野公民館 1階 多目的ホール
持ち物 歩きやすい靴

大野公民館主催講座

大野公民館主催講座

秋風にのせて

クラシックギターの響き



ギタリスト 田口美和子



ギタリスト 平岡 究

11月16日(日) 14:00~15:30

大野公民館 1階多目的ホール

ギターデュオやキッズアンサンブルによる
美しいギターの音色をお楽しみください

ラス・エストレージャス



大野公民館主催講座

認知症予防で 音読にチャレンジ！

読む×話すで自分の未来へ貯金をしよう！

📖 日 時：11月25日（火）12月2日（火）
10時～11時30分

📖 場 所：大野公民館 第2研修室

📖 費 用：テキスト代100円（当日集金）

📖 持ち物：筆記用具・飲み物

📖 講 師：劇団「波瀾ばんばん座」
主宰 名倉 ゆみこ



大野公民館主催講座

お気に入りの クリスマスリース を作ろう



池坊 講師：藤代三千代

日 時：11月28日（金曜日）
10時～12時

材料費：2,000円

持ち物：ハサミ 持ち帰り用袋

百田稔流

大人の絵日記

早描きのテクニックを学び
出会いや感動をハガキに描こう



日時：11月30日（日）12月7日（日）



時間：10時～12時



場所：大野公民館 第2研修室



材料費：300円 定員：16名



持ち物：水彩絵の具・色鉛筆等



講師：百田稔 「放浪のお絵描きおじさん」

大野公民館 主催講座

大野公民館主催講座

親子でロリポップなパンを作ろう！

親子でパン作り キュートにパンをデコってみよう！

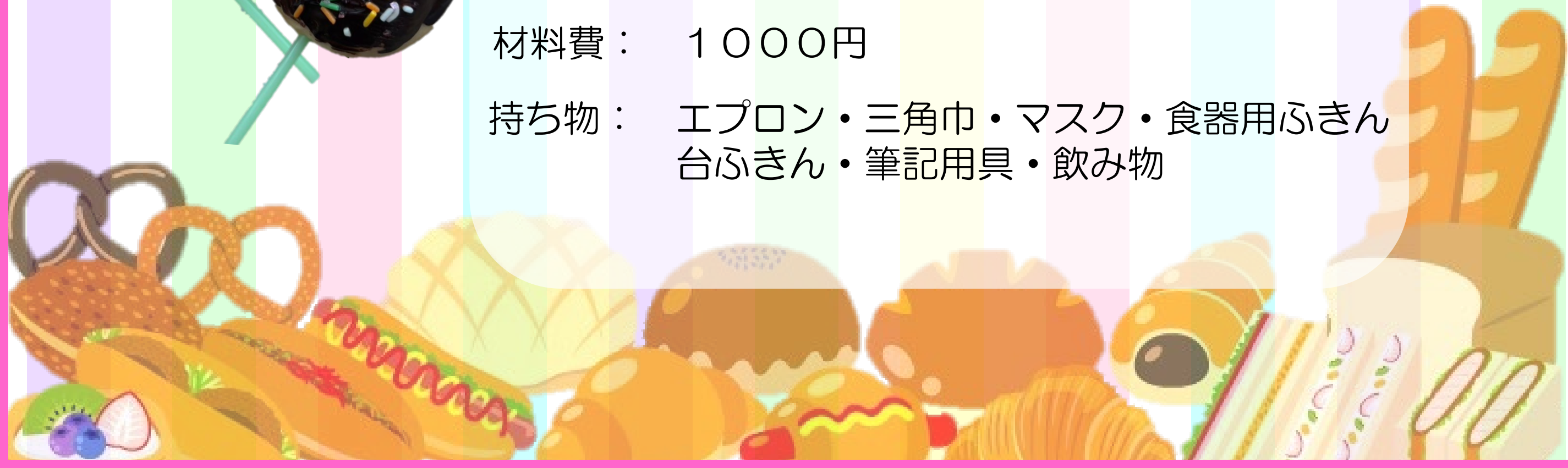
日 時： 12月6日(土) 10:00~12:00

場 所： 大野公民館 2階 調理実習室

対 象： 小学校低学年までの親子

材料費： 1000円

持ち物： エプロン・三角巾・マスク・食器用ふきん
台ふきん・筆記用具・飲み物



大野公民館主催講座

子どもだけで作るウィンナーチーズパン

こねたり叩いたり、楽しいパン作り



日時 : 12月13日(日) 10:00~12:00

場所 : 2階 調理実習室

対象 : 小学生

費用 : 1000円(材料費)

持ち物: エプロン・三角巾・マスク・食器用布巾

台拭き・筆記用具・飲み物

講師 : さきた りさ



生け花風お正月 フラワーアレンジメント



自分が作ったフラワーアレンジメント
でお正月を祝おう

池坊講師 藤代 三千代

日 時： 12月19日(金)10時～12時

場 所： 大野公民館多目的ホール

材料費： 2,000円

持ち物： ハサミ

持ち帰り用袋

