

令和5年度

よむよむパズル  
(古文書読解入門～応用編)

フラワーアレンジ

おとなのぬい絵

三楽大学

郷土史

書道

悠々

ストレッチ

にじいろ



前期

スマホ

前期

自力整体

令和5年3月20日発行

やいがい・いきがい・ここじゃがい!

大野原中央公民館 (大野原支所内0875-54-5711)

令和5年度大野原中央公民館講座

# 受講生募集のご案内

大野原中央公民館では

『 やりがい・いきがい・ここじゃがい 』をコンセプトに

楽しんで参加できる講座の企画・運営をしています。

心豊かな人生のきっかけづくりとして気軽に参加してみませんか?

前期

自力整体

定員 15名程度

講師 渡辺 千賀子 先生

体を緩めてリラックス。  
からだのゆがみを整えてスムーズな毎日。

5～7月 第2・4木曜日(全5回)

13:30～15:00

準備物 ・ヨガマット  
・35cm\*2mくらいの布を輪にしたもの。公民館に見本があります。  
※初回、500円にて購入可能

前期

スマホ

定員 15名程度

講師 金丸 昌央 先生

少し使えると世界が変わります。  
実生活に役立つスマホの使い方。  
初心者対象のコースです。

5～7月 第1・3・5木曜日

(全6回)

13:30～15:30

準備物 スマートフォン



まだまだありますよ!

大野原中央公民館 0875-54-5711まで

4/10(月)9時より窓口・電話にて申込み受付スタート