

大人の EXPO2017

1回ずつの
申込みです

①足腰の動きを柔軟にして 健康寿命をのばそう

～真向法体操体験～



5月29日(月) 午前10時～午後0時

参加費：200円

講師：中山 五十八さん(真向法協会準教士)

定員：16人

②気づきのヨガ

～ココロもカラダも美しく～



6月4日(日) 午前10時30分～午後0時

参加費：500円

講師：白川 美和子さん

(ベターミズ・ヨガ・ソサエティ講師)

定員：24人

③

定員に達しましたので

締め切らせていただきました。

④鉄道風景を 作ってみよう♪

～切り株ジオラマ～



公民館窓口に
実物あります♪

6月9日(金) 午後1時～4時

参加費：1,000円

講師：笹岡 孝充さん

(鉄道模型を主体とする

サブカルチャークラブ大阪狭山)

定員：10人

対象はいずれも18歳以上
申込締切 4月17日(月)

(応募多数の場合は抽選)

