１回ごとの申込みでOK！

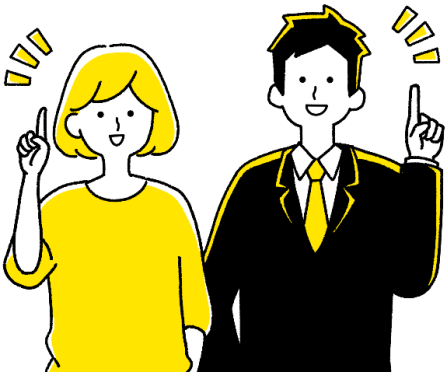
大人の ちょっと よるあそび時間

9月から令和５年３月まで、毎月１回、**よる**の時間帯に、ちょっと公民館に**立ちよって**、
いろんな体験をしていただく事業をと思い、企画しました。
大人だって、ちょっと体験したい、遊びたい、学びたいなぁと思うことはあるはず！
ぜひ、このチラシを手元に置いて、「**やってみたい！**」に挑戦してみてください！

月	日	場　所	内　容	講　師	参加費	定員（人）	締切日
9月	28日	調理実習室 18:30~20:30	**スパイスについて知ろう** ～スープカレーづくりとチャイを通して～	シャルマ クリシュナさん (PUJA(プジャ))	600円	24人	9/15(木)
10月	19日	多目的室 19:00~20:30	**インド舞踊をかじってみよう** ～カラダは宇宙なの？ 一緒に体験してみよう～	橋本 尚胡さん (インド舞踊愛好家)	300円	16人	10/12(水)
11月	16日	多目的室 19:00~20:30	**己書を楽しもう** ～自分の中に眠っている 「己」を見つけてみよう～	岡 真奈美さん (己書マナ道場・道場師範)	300円	16人	11/9(水)
12月	7日	多目的室 19:00~20:30	**コミュニケーションが苦手な方へ** ～相手も自分も大切にするキョリ感のコト～	北野 真由美さん (NPO法人えんぱわめんと堺/ES)	300円	24人	12/1(木)
1月	11日	調理実習室 19:00~20:30	**薬膳を学んで** **健やかな毎日を過ごそう♪**	いずみ しほさん (栄養士・漢方養生アンバサダー)	300円	16人	12/28(水)
2月	22日	大集会室 19:00~20:30	**ヨガを通して** **カラダも心もリフレッシュ♪**	いずみ しほさん (Ease yoga)	300円	16人	2/15(水)
3月	22日	多目的室 19:00~20:30	**“くらしとお金”について** ～ココロ豊かなくらしのために～	松井 一恵さん (特定社会保険労務士、CFP®認定者、宅建建物取引士)	300円	24人	3/15(水)

※いずれも、水曜日

対　象：18歳以上の人
申込み：９月１日開始、各回の締切日迄に申込みを完了してください
※応募多数の場合は、市内在住在勤在学の人を優先の上、抽選



問合せ：大阪狭山市立公民館
〒589-0021　大阪狭山市今熊 1-106
TEL:072-366-0070/FAX:072-366-0081