

第11回 麻生市民交流館やまゆり 区民講師公開講座〔4月〕

4月

講座のご案内 (申込受付は3月1日より)

日時・講師	講座名・コメント
4日(土) 午後 2時～ 4時  一木 秀樹	初心者のためのInstagram活用講座 「Instagram」というと若人、女性が利用で、インスタ映えを気にしなくてはならないSNSと思いませんか？実は、中高年の利用者も増えています。スマホ一つで活用できるポイントを紹介します。
12日(日) 午前 10時～ 12時  河原 みき	乾物で防災食はこんなに変わる 火も包丁も使わずに作る乾物料理。乾物を味方に「かんばらない防災食」をマスターしませんか？乾物を普段の暮らしに取り入れて、食の防災訓練をはじめましょう。
17日(金) 午前 10時～ 12時  五味 麻利子	貴方もフラガール！！ 心和むハワイアンソングに包まれながら、フラで優しさ、美しさ、気持ちを表現していきます。癒される曲と動きであなたの笑顔が元気になれる。
19日(日) 午後 2時～ 4時  征矢 光生	真向法体操 無理なく健康な身体を手に入れよう！ 姿勢の崩れによりいろいろな体調不良を引き起こします。真向法体操とは、赤ちゃんの自然な身体、自然な心をお手本にした高齢者にも出来る体操です。楽しい仲間と無理なく身体を動かしましょう！
23日(木) 午後 2時～ 4時  末永 久治	将棋入門 「うまくなくてもやってて楽しい」をモットーに多戦将棋サロンです。将棋競技人口530万人なる伝統娯楽を異世代交流で棋力アップを図ります。

受講を希望される方は、それぞれのチラシで詳細をご確認のうえ、各々の裏面受講申込書にご記入いただき、「麻生市民交流館やまゆり」の窓口にご持参いただくか、ファックスでお送り下さい。電話でのお申込み受けは都合により行いません。受講料は無料です。

主催 NPO法人 あさお市民活動サポートセンター

電話：044-951-6321

Fax：044-951-6467