

成瀬公民館講座のご案内

ペン習字体験教室

- 1 日 時 9月5日(木)・19日(木) 午後1時～3時
(受付開始: 午後12時30分)
- 2 場 所 成瀬公民館 1階 集会室
- 3 内 容 基本の線と文字の書き方のコツを学びます。
1日目「祝儀袋(表書き)を書こう」
2日目「ひらがなの書き方」
- 4 講 師 日本ペン習字研究会
師範 川内 久美子 氏
- 5 対 象 市内在住・在勤の方
- 6 定 員 10人(申込順)
2日間のうち、どちらか1日の参加でも可
申込開始 8月6日(火) 午前9時から
- 7 参 加 費 無 料
- 8 持 ち 物 ボールペン、シャープペンまたは鉛筆、定規



女性のためのヨガストレッチ体験教室

- 1 日 時 9月6日(金) 午前11時～正午
(受付開始: 10時30分)
- 2 場 所 成瀬公民館 2階 和室
- 3 内 容 ヨガやストレッチで筋肉の緊張をほぐし呼吸法やリラックスさせる方法を体験します。
- 4 講 師 神奈川ヨガ体操協会 副会長 鈴木 京子 氏
- 5 対 象 市内在住・在勤の人(女性限定)
- 6 定 員 各回10人
申込は両日のうち、どちらか1回だけ
申込開始 8月6日(火) 午前9時から
- 7 参 加 費 なし
- 8 持 ち 物 タオル、飲物、運動のできる服装
ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

