

## 阿仁公民館（続き）

### 男の料理いろは

男の感性を生かして、やさしい料理に挑戦しましょう。  
（要材料代）

開催日 平成17年5月～10月  
随時 10:00～13:00

講 師 アップル会会員  
対 象 男性 定員 20名



### レクダンス

軽やかに体を動かし、いつまでも若々しさを保ちましょう。

開催日 平成17年5月～10月  
毎月第2・4月曜日 10:00～12:00

講 師 佐々木敬子  
対 象 一般 定員 20名



### いきいきスポーツ

みなさんが喜ぶたくさんのメニューでお待ちしています。

開催日 平成17年5月～10月  
毎月第1月曜日 10:30～12:30

講 師 体育指導員  
対 象 一般 定員 20名



### コーラスで健康に

童謡から唱歌まで大きな声を出して楽しく歌いませんか。

開催日 平成17年5月～10月  
毎月第2・4火曜日 9:30～11:30

講 師 片岡 春雄  
対 象 一般 定員 20名



### 市内めぐりウォーク

阿仁から鷹巣まで新市の史跡景勝地をめぐり、心も体もリフレッシュ。

開催日 平成17年5月～10月  
随時

講 師 小林 勲  
対 象 一般 定員 30名



## 大阿仁分館（大阿仁環境改善センター）

### 新3B体操

ボール、ベルトなどを使ってしなやかな体を作りませんか。

開催日 平成17年5月～10月  
毎月第1水曜日 17:00～19:00

講 師 松橋真由子  
対 象 一般 定員 20名



### いきいきスポーツ

みなさんが喜ぶたくさんのメニューでお待ちしています。

開催日 平成17年5月～10月  
毎月第1月曜日 13:30～15:30

講 師 体育指導員  
対 象 一般 定員 20名



### リサイクル手芸

家で眠っている洋服を小物等にリフォームしてみませんか。

開催日 平成17年5月～10月  
毎月第4水曜日 13:30～15:30

講 師 高橋 清子  
対 象 一般 定員 20名



大阿仁公民館の講座申込みは阿仁公民館へ

阿仁公民館

TEL: 82-2220 FAX: 82-2221