

令和5年度スポーツ教室の紹介

※詳しい開催日は行事ごよみに掲載しているほか、セパームにポスター等で掲示します。

「町民の健康の維持・増進、生活習慣病予防・改善」を目的とし、次年度もスポーツ教室を開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

ヨガ教室

毎週水曜日 18時～19時

場所：セパーム2階ホール
講師：佐藤 奈津子さん

参加料
300円/回

パンチ&キックエクササイズ

毎月第3火曜日 18時～19時

場所：セパーム2階ホール
講師：浅利 ゆみさん

参加料
300円/回



©かぶきん



このほかにも、様々なスポーツ教室を開催予定です！

令和4年度 女性教室

たくさんの参加ありがとうございました。

令和4年度の女性教室は「大人磨きのエッセンス」をテーマにさまざまなジャンルに挑戦しました。4月から2月までの計10回開催、延べ143人が参加し、講師に教わりながら楽しく学びました。

4月



春の寄せ植え♪

6月



女剣士になろう！
～刀の稽古体験～

8・9月



紙バンドのバック作り

1月



バルーンフラワー作り

2月



大人の給食～学校給食アレンジ調理～

女性教室とは

小坂町の女性が、学びを通してより豊かな社会生活や家庭生活を築き、自己の成長や仲間づくりを推進するために中央公民館が企画・開催している事業です。

5月「マスク越しでも伝わる！ コミュカUP話し方講座」 7月「水中運動教室～アクアピクス～」
10月「ハタヨガ体験」 12月「ミニチュアのクリスマスツリー」

令和5年度も開講を予定していますので、皆様のご参加をお待ちしております。