



手子林公民館だより

令和3年10月1日
発行 手子林公民館
電話 565-2668

新感覚！ 全集中！

スクラッチグラス教室



黒いスクラッチグラスの裏面を削って、アクリル絵の具でカラフルな絵に仕上げます。

削る時は集中して削るので、自律神経を整える効果もあり、ストレス解消にもなります。

日時：10月22日（金）・29日（金）・

11月5日（金） 全3回

午前9時30分～午前11時30分

定員：15名（先着順）

費用：1,000円

持ち物：水彩用の「筆・パレット・水入れ」、
筆を拭くぞうきん

申込み：費用を添えて、来館してお申し込み下さい。

公民館に見本があります。実物はほんとにきれいですよ。縦20cm・横15cm

介護予防のための ゆったりとした体操をやってるよ。

ぜひご参加ください！

対象：65歳以上の方

簡単な脳トレやゲームなどのレクレーションや、折り紙、切り絵などを作ってます。

みんな元気に笑ってみっ会！

対象：おおむね65歳以上の方

●親子ふれあいリトミック

日時：12月3日・17日（金）10:30～11:30

対象：未就園児とその保護者 9組 費用：無料

申込：11月6日（土）から受付開始

●ガーデニング講座

日時：1月23日（日）9:30～11:30

費用：2,000円

対象：一般の方 18人

申込：12月11日（土）から
受付開始

予 告

はつらつ教室

・10月27日（水）

・11月10日（水）

10時～11時30分

いっしょ講座 元気笑会

・10月13日（水）

・11月18日（木）

・午前10時から

11時30分

みんなで健康宣言

～10月は健康づくり強化月間です～

公民館休館日

2021		10					October	
日	月	火	水	木	金	土		
					1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
31	○毎週火曜日							