

美野里公民館手づくり講座 受講者募集！

■場所

美野里公民館（堅倉 835）

■対象

市内在住・在学・在勤の方

■定員

各10名（先着順）

■申込方法

美野里公民館へ、参加費を添えてお申し込みください。

■申込期間

10月3日（月）～11日（火）9:00～17:00

※水曜日・祝日除く

アロマバスボム・アロマストーン作り

香りのよいアロマを使って、バスボム（入浴剤）とアロマストーンを作ります。お子さんやお孫さんと一緒でも、おひとりでも参加できます。



日時	10月22日（土）11:00～12:30
参加費	1,400円（受講料400円、材料費1,000円）
持ち物	作品を持ち帰るための袋
講師	殿岡 由紀枝 氏

リンパストレッチ講座

ゆったりと行うストレッチです。リンパの流れを意識し、血流を促すことで、冷えやむくみを取り除き、疲れにくい体を手に入れましょう！



日時	10月27日、11月10日（木曜・全2回） 10:00～11:30
参加費	800円（受講料400円×2回）
持ち物	ヨガ用マット・ロングタオル 飲料水・動きやすい服装
講師	健康運動指導士 鴻田 良枝 氏

古布リメイク講座

使わなくなった着物や帯・お気に入りの生地をリメイクして、小物やバック・タペストリーなどを作ってみませんか？



日時	10月28日、11月4日、11日 （毎週金曜・全3回）10:00～12:00
参加費	1,200円（受講料400円×3回）
持ち物	裁縫道具・布（帯・着物・古布等）・縫い糸 ※材料がない方は受付時にお申し出ください。
講師	田崎 久子 氏

エンディング（終活）ノートを作ろう

エンディングノートを書くときのコツ、相続手続きで困らないために残しておきたい情報、葬儀、お墓のことなど、終活についてお伝えします。



日時	11月22日、29日（火曜・全2回） 13:30～15:00
参加費	1,300円（受講料800円、教材費500円）
持ち物	筆記用具
講師	終活アドバイザー、葬祭ディレクター1級 本田 久子 氏

問い合わせ 美野里公民館 ☎ 0299-48-1110

住民票をとるには？
引っ越しの手続き
小美玉市の魅力は？

元気？
ごみの出し方
観光の情報？

その問い合わせ、**AIおみたん**に聞こう！

みんなの質問でかしこくなるよ

質問はこちらから ▶