

募 集

◇和紙折り紙

アクセサリー教室

友禅和紙で、揺れると可憐なイヤリングやブローチなどをつくってみませんか。

日 時 平成22年1月15日・22日・29日・2月5日・19日(各金曜日・全5回)

午後1時～3時半

場 所 成東中央公民館

材料費 3,500円/5回分

定 員 20人(先着順)

対 象 市内在住・在勤

募集期間 12月1日(火)～20日(日)

※7・14日の休館日を除く

申込方法 必ず本人が直接

公民館窓口でお申込ください。

申・問 成東中央公民館

☎(82)3641

◇男性のための料理教室

『たまにはおれにまかせろ!!』

く自慢の一品に挑戦?!

日時・会場

①平成22年1月26日(火)

松尾IT保健福祉センタ

1調理実習室

②平成22年1月27日(水)

さんぶの森中央会館調理室

両日とも午前10時～午後2時

募集人数 ①30人 ②20人

参加費 500円

締切日 12月18日(金)

申・問 健康支援課母子保健係

☎0479(80)8384

◇さんぶの森元気館

初めての人の、運動初心者大歓迎!

対象となるのは年齢16歳

以上で医師から運動の制限

をされていない人です。

★水中運動教室

水の中での歩き方・走り

方などの水中運動を段階的

に指導

日 程 1月12日(火)から毎

週火曜日(全10回)

午後0時15分～1時

定 員 15人

参加費 8千円/3ヶ月

★はじめてベリリダンス

オリエンタルな音楽に合

わせて踊りながらウエスト

周辺をシェイプアップ!

日 程 1月12日(火)から毎

週火曜日(全10回)

午後7時～8時

定 員 25人

参加費 1万円/3ヶ月

★はじめてヨガ教室

今人気の「ヨガ」をはじめ

てみたい方にお勧めです。

日 程 1月13日(水)から毎

週水曜日(全10回)

午後1時半～2時半

定 員 15人

参加費 1万円/3ヶ月

★やさしいピラティス

腹筋深部を使いウエスト

の引締めや背骨の引き伸ば

しにより関節や背骨の柔軟

性が高まり、腰痛や肩こり

を緩和します。

日 程 1月16日(土)から

毎週土曜日(全10回)

午前10時半～11時半

定 員 15人

参加費 1万円/3ヶ月

★フラダンス教室

ウクレレの曲に合わせ全

身を使って踊るハワイ伝統

舞踊です。初めての方も大

歓迎。

日 程 1月16日(土)から毎

週土曜日(全10回)

正午～午後1時

定 員 25人

★フィットネススタイチ

太極拳をベースに流れる

ような美しい動きでココロと

カラダをリフレッシュします。

日 程 1月18日(月)から毎

週月曜日(全10回)

午前11時45分～午後12時

45分

定 員 20人

成東文化会館のぎくプラザ催物

成東文化会館のぎくプラザ

☎(82)5222

サロンコンサートvol.101

音あそびライブ

内容 ホットなブラジリアン

サウンドをお届けします。

出演者

長澤 紀仁(ギター)

matsumonico

(クロマチックハーモニカ)

仙道さおり(パーカッション)

日 時 12月18日(金)

開演 午後7時

場 所 成東文化会館のぎくプラザ

入場料 一般1,000円

(全席自由)

女性版 蘭情管を吹く笛吹き達

内 容 全国的に有名な山武市在住の笛師「蘭情」氏の蘭情

管を吹く笛吹き達のコンサート第2弾!

出演者

小泉なおみ・和太鼓&ピアノ・山本良子、和太鼓、笛・

武田 朋子・和太鼓・内藤哲郎とのデュオ

朱鷺たたら・和太鼓・大和正樹 ピアノ・小笠原純子

松尾 慧・朱鷺との笛デュオ「ひやらり」

森 美和子・ソロ

山田 路子・ピアノ・金益 研二、ヴァイオリン・山口

佳名子とのトリオ「おにしゃらん」

日 時 12月23日(水・祝)

開場 午後3時

開演 午後4時

入場料 全席3,000円

(当日指定)

※当日ご来場いただいた順に開場

後にお席をお選びいただけます。

