



**東公民館放課後子ども教室
「子ども茶道教室」**

対象 小学3年～6年生
とき 6月～平成26年2月
毎月2回 土曜日
午前9時30分～11時30分
定員 20人
内容 茶道の作法入門
持ち物 白ソックス、ハンカチ
申込期限 4月25日(木)
※保護者の送迎が必要です。
※詳しくはお問い合わせください。
☎ スポーツ・生涯学習課
☎ 2318

糖尿病教室を開催します

毎月、テーマを変えて医師や薬剤師、栄養士など、病院のスタッフが糖尿病についてお話しします。
どなたでも参加できます。
とき 毎月第2・4水曜日
午前10時～10時30分
ところ 中央病院本館1階 糖尿病外来診察室前

第1回目のお話し 4月10日(水)

「自分の葉をもっと知ろう」
※詳しくはお問い合わせください。
☎ 中央病院糖尿病外来
☎ 235121 (内線7570)

東公民館民間教育事業者による新規開設講座

講座名 ご当地ヨガ(ベビーヨガ)
とき 月1回 第4土曜日
午前9時45分～11時40分
費用 1500円(教材費別)
内容 産前は運動不足解消、産後は骨盤を引き締め下腹ポッコリを改善します。助産師も一緒です。
申し込み方法 電話またはメール
☎ 080・3501・6790

南公民館民間教育事業者による新規開設講座

講座名 さわやかハッピーカラオケ
とき 4月16日(火)・23日(火)
午後6時～9時
費用 1回1000円
持ち物 CD、カセットテープ
☎ 渡 090・3754・9351

中央公民館講座「子ども将棋教室」

対象 小・中学生
とき 4月20日～平成26年3月1日
毎月おおむね第2・4土曜日
午前10時～正午
定員 40人(先着順)
申込期間 4月4日(木)～(定員になり次第終了)
☎ 中央公民館 ☎ 235277



公民館ではさまざまな学習会を開催しています。どうぞご参加ください。

対象 おおむね60歳以上のかた ※必要に応じて実費負担があります。

中央公民館 寿大学 ☎☎23 5277

とき 4月23日～平成26年2月18日
おおむね第2・4火曜日
午前10時～午後3時
※開講式 4月23日(火) 午前10時～正午
内容 ▶午前 歌唱、講話、健康体操、野外学習など
▶午後 クラブ活動(舞踊、詩吟、社交ダンス、生花、焼物、郷土史)
費用 年会費6,000円(運営費)

南公民館 みなみ大学 ☎☎22 4416

とき 4月12日～平成26年3月7日
隔週金曜日 午前9時30分～午後3時
※開講式 4月12日(金) 午前9時30分～正午
内容 ▶午前 歌唱練習・健康体操・学習活動(講話、趣味講座など)
▶午後 クラブ活動、社交ダンス、和紙工芸、書道クラブ
費用 年会費6,000円(運営費)



東公民館 遊友ひがし ☎☎24 9000

とき 4月19日～平成26年3月7日
隔週金曜日 午前10時～午後3時
※開講式 4月19日(金) 午前10時～正午
内容 ▶午前 クラブ活動(ハイキング、料理、グラウンドゴルフ、社交ダンス)
▶午後 講話、健康体操、野外学習など
費用 年会費5,000円(運営費)
申込期限 4月18日(木)



十和田湖公民館 ろまん大学 ☎☎22 2102

とき 4月18日～平成26年2月13日
おおむね第3木曜日 午前10時～午後3時
※開講式 4月18日(木) 午前10時～正午
内容 ▶午前 講話、健康講座、野外学習など
▶午後 クラブ活動(踊り、カラオケ、手芸、軽スポーツなど)
費用 年会費2,500円(運営費)