



## 【毎日を健康に！セルフケア教室】前期

毎日元気に、楽しく生活するためには、自分の体をしっかり「セルフケア」することが大切です！  
誰でも気軽に挑戦できるストレッチや筋トレ、脳トレなど楽しいロコモ運動教室です。

日時：5月13日～9月9日(全8回)

月曜日 11時～12時。 参加費：4000円 (回数×500円)

## 6/24 『ピンブローチ作り』 6/1 (土) より受付

スワロフスキーを使ったピンブローチ作り。

合わせやすく上品なデザインの作品で、ストールやスカーフを止めたりハットピンとしても使えます。

★日時：6月24日(月) 10時～12時(仕上がり次第解散)

★講師：靄山由紀子先生

★参加費：500円+材料費 1000円

★持物：拡大鏡や老眼鏡が必要な方はお持ちください。



## 7/22 夏休み親子木工講座

### 【大工さんの世界を体験してみよう】7/2 (火) より受付

大工さん体験と木工クラフト(時計)作り講座。

木の板をのこぎりで切るって力任せではできないね！実際にのこぎりで木を切ってみよう。

後半は「木」の素材で作る自分だけのオリジナル時計作り。

★日時：7月22日(月) 10時～12時(仕上がり次第解散)

★講師：浦田誠一先生

★対象：園児(4歳)～小学生とその保護者親子

★参加費：500円+材料費 1000円 (お子様1人分)

★持ち物：エプロンまたは汚れてもいい服装、作品を持って帰る袋または箱



申込・お問合せは中村スポーツセンター施設窓口までお電話ください。

Tel052-413-8021

名古屋市中村区中村町待屋 43-1