

全8回

ピラティスで体幹を鍛えよう！

姿勢を改善しダイエット効果もあるピラティスは、インナーマッスルを鍛えてバランスの取れた体作りに効果的な人気のエクササイズです。

5月4日・18日、6月1日・15日・7月6日、20日・8月3日・17日

各回木曜日 10時00分～11時30分

講師・・・跡部 宗子さん

(F T Pピラティスインストラクター)

- 場 所..... 今宿地区センター 中小会議室
- 対 象..... 18歳以上 15人(先着順)
- 参加費..... 4,000円(8回分) ※申込時お支払い
- 申込方法

4月20日(木)9時20分から地区センター
にて受付(電話申込みは翌日から)

お申込み・お問合せ

今宿地区センター

旭区今宿町2647-2 ☎ 392-1500

【母の日企画】

デコパージュで

手提げバッグを作ってプレゼントしよう！

日 程 5月7日（日）

10：00-12：00

講師：石井百合子先生

- ★場 所 今宿地区センター 中会議室
- ★対 象 小学3年～6年生 12人（先着順）
- ★参加費 ￥800（申込時にお支払い）
- ★持ち物 ウェットティッシュ・タオルハンカチ
・持ち帰り袋
- ★申込方法 4月23日（日）9時20分から地区セン
ターにて受付（電話申込みは翌日から）



お問い合わせ先
今宿地区センター
旭区今宿町2647-2 ☎ 392-1500

ティーケーキ

を作ってみよう！

日程 5月14日（日）

10：00-13：00

講師：餅田 倫子 さん

- ★場 所 今宿地区センター 料理室
- ★対 象 18歳以上 9人（先着順）
- ★参加費 ￥1,200（申込時にお支払い）
- ★持ち物 マスク・エプロン・三角巾・布ふきん2枚
手ふきタオル
- ★申込方法 4月28日（金）9時20分から地区センターにて受付（電話申込みは翌日から）



お問い合わせ先
今宿地区センター
旭区今宿町2647-2 ☎ 392-1500