



中央公民館の講座で、冬の楽しいひと時を過ごしてみませんか？
皆さまに楽しんでいただけるような講座をご用意しました！



クリスマスケーキ作り

吉田 登志美 先生 定員10組

スポンジから作る美味しいケーキ作りに挑戦します。
(箱・苺付き) ★アレルギー確認が必要です

12/24 (月・祝) 10:00~12:00



【受講料】300円

【材料費】1,500円

【対象】幼稚園児以上 小学生以下は保護者同伴

【場所】中央公民館

【持ち物】三角巾、エプロン、布巾、ハンドミキサー (お持ちの方)

バレンタイン チョコレート菓子作り

吉田 登志美 先生 定員10組

バレンタインに向けて手作りのチョコレート菓子を作ってみましょう。★アレルギー確認が必要です

2/11 (月・祝) 13:00~15:00



【受講料】300円

【材料費】800円

【対象】幼稚園児以上 小学生以下は保護者同伴

【場所】中央公民館

【持ち物】三角巾、エプロン、布巾

季節のハーブティー

竹中 綾子 先生 定員10人

花粉症対策のハーブティー等について、美味しく楽しく学びましょう。★アレルギー確認が必要です

1/11 (金) 10:00~11:30



【受講料】300円

【教材費】500円

【対象】一般

【場所】中央公民館

ちぎり絵で干支(亥)作り

大野 美千子 先生 定員12人

手漉きの和紙を使って、来年の干支(亥)飾りを作ります。

12/22 (土) 13:00~15:00



【受講料】300円

【教材費】600円

【対象】小学生~一般

【場所】中央公民館

【持ち物】でんぷんのり、はさみ、鉛筆、お手拭

健康な身体づくり方

傍嶋 靖子 先生 定員15人

健康な身体をつくるには、どうしたらいいのでしょうか？食事や生活習慣、考え方を学びます。

12/20 (木) 10:00~11:30



【受講料】300円

【資料代】300円

【対象】一般

【場所】中央公民館

【持ち物】筆記用具

元気になる！みんなで笑いヨガ

傍嶋 靖子 先生 定員20組

親子、家族で簡単な笑いの体操をしてリフレッシュしませんか。大人と子どもみんなで笑いヨガをしましょう。

12/15 (土) 10:00~11:30



【受講料】300円

【資料代】100円

【対象】0歳からのお子様と大人

(子どもたちと笑いヨガをしたい方、お一人様の参加も歓迎)

【場所】中央公民館

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル

たくさんの方のお申し込みをお待ちしています。

中央公民館

〒503-2305 安八郡神戸町神戸 1203

E-mail : koumin@town.godo.lg.jp

ホームページ : <http://www.town.godo.gifu.jp>

☎ 0584-27-7321 (担当：瀧澤)

受付時間 8:30~17:15 ※火曜日は休館日です



骨盤美人体操

北川 真理 先生 定員10人
骨盤の歪みを取り、こった筋肉をほぐし、自律神経や内臓など、ココロと身体のバランスを整えましょう。

12/20・1/17・2/14 (木) 10:00~11:30

【受講料】900円
【教材代】300円/回
【対象】一般
【場所】中央公民館
【持ち物】動きやすい服装、タオル、水分



★託児有ります。

託児をご希望の方は、事前に中央公民館までお申し込みください。託児にはおやつ・布団等、必要なものをご持参下さい。

キレイになるヨガ 冬季講座

水野 夕子 先生 定員20人
呼吸を深く取り、フローなスタイルのヨガです。

1/16・1/30・2/6 (水) 10:30~12:00

【受講料】900円
【対象】一般
【場所】中央公民館
【持ち物】ヨガマット、ブランケット



社交ダンス (ラテン) 冬季講座

杉原 紀子 先生 定員20人
社交ダンス (ラテン) の入門の教室です。

1/25・2/8・3/1 (金) 13:00~14:30

【受講料】900円
【資料代】100円
【対象】一般
【場所】ふれあいセンター
【持ち物】運動ができる服装



社交ダンス (スタンダード) 冬季講座

新井 洋三 先生 定員20人
社交ダンス (スタンダード) の入門の教室です。

1/17・1/31・2/14 (木) 13:00~14:30

【受講料】900円
【資料代】100円
【対象】一般
【場所】ふれあいセンター
【持ち物】運動ができる服装



冬 季
講 座

受講生募集します！

申込期間 11/7 (水) ~ 11/25 (日) 火曜日休館

受付時間 8:30 ~ 17:15

お申し込み
お問い合わせ 中央公民館 安八郡神戸町神戸 1203
Tel.(0584)27-7321



「冬季講座申込用紙」に必要事項をご記入の上、受講料を添えて、中央公民館1階事務室までご提出ください。

- お申し込みは先着順に受付けます。定員になり次第受付終了とさせていただきます。
- 教材費等は開講日初日に講師が集めます。
- 納入された受講料は講座運営の諸経費にあてますので申し込み期間以降のキャンセルは返金することができません。
- 申し込み者少数の場合は開講いたしません。(開講できない場合は後日ご連絡をして受講料を返金します。)
- お申し込みの際の個人情報、ご連絡、講座運営上の必要な資料作成(名簿等)、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

(き り と り)

冬季講座 申込用紙	講座名				受付No.	
	(ふりがな) お名前		歳	(ふりがな) 保護者名	※未成年の場合は保護者名を記入	
	ご住所	〒	固定電話	()	—	
			携帯電話	()	—	
食物アレルギー※	無 ・ 有 ()					

※「季節のハーブティー」、「クリスマスケーキ作り」、「パルンティン チョコレート菓子作り」にお申し込みの方は、食物アレルギーの有無についてお答えください。