

■ 講座募集のお知らせ（9月開講） ■

講座名	初めてのベリーダンス講座	初めてのパステル和(なごみ)アート講座
定員	10名	12名
内容	・ストレッチからベリーダンスの基本動作まで、初心者向けレッスンです ・アラブのエキゾチックな音楽に合わせて楽しく踊ってみませんか！ ・骨盤周りの筋肉を使うためインナーマッスルが鍛えられます	・大人向けの「パステル和(なごみ)アート」です ・パステルの粉を指につけ絵を描きます ・15cm×15cmサイズの型紙に簡単に描ける心とむアートです ・秋に向けて「ほっこり和む、絵を描きませんか？」
講師	インストラクター 黒谷 真美	インストラクター 吉川 睦美
対象	豊平区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中高生除く)	
開催回数	4回	1回
開催日時	9月4、11、25日 10月2日〔月曜日〕 午前10時45分～11時45分	9月12日〔火曜日〕 午前9時30分～11時30分
開催場所	集会室(2階)	実習室(2階)
受講料	3,000円	1,000円
教材費	—	500円
持参品 服装等	上:Tシャツ又はキャミソール 下:レギンス又はスウェット 腰に巻けるスカーフ	なし
受付日時	8月25日(金)～9月1日(金) 9:00～17:00	9月4日(月)～9月10日(日) 9:00～17:00
受付場所	西岡福住地区センター 窓口	
申込方法	電話又はセンター窓口へ直接お越し下さい 【先着順】 定員に満たない場合は引き続き受付ます。	
受講料等納入	・受講料は9月3日までに窓口へ納入願います	・受講料は9月10日までに窓口へ納入願います
その他	①納入された受講料・教材費は原則としてお返しできません ②応募者が少数の場合は中止することがあります	



健康セミナー

* 具体的内容については、決定次第、別途お知らせします

☆実施日時 平成29年9月27日(水) 午前10時～午後3時
〔受付開始 午前9時45分～ 最終受付 午後2時30分〕

☆実施場所 ホール(1階)

- ・測定コーナー [骨密度/血管年齢/体組成/肌水分チェック]
- ・介護予防コーナー
- ・食生活改善展
- ・健康体操
- ・福祉器具展示会



参加無料

お知らせ

◆第31回文化祭

10月21日(土)、22日(日)

10月18日～20日 文化祭準備及びリハーサルのため『貸室』は、“お休み”となります

◆西岡地区老人クラブ連合会演芸大会
主催:西岡地区老人クラブ連絡協議会

10月23日(月)

●エレベーター設置が決定しました!

工事期間 着工:平成30年6～7月 竣工:平成31年1～2月 <時期は予定です、変更もあります>

休館 工事期間中の約6～7ヶ月間は【全館休館】となり、すべての部屋が使えません

* 具体的な日程、工事内容等が決まった時点で、随時お知らせします。