

那須スイミングドーム 成人教室 フリーレッスンウィーク

運動をしたいと思っけていても、なかなか始められない方や、興味はあるのに始められない方等のための、期間中何度でも無料でレッスンを受けることができるイベントです。

- 期間 2月4日(火)～7日(金)
- 時間 ホームページのレッスンスケジュールをご覧ください。また、館内受付でも確認できます。
- 対象 現会員でない高校生以上の方 ■料金 無料(入場料が別途かかります)
- 問合せ 那須スイミングドーム ☎72-6788

教室・講座 受講生募集

高原公民館

申込み・問合せ ☎(76)3764

●和みのヨーガ教室

「ゆらす・なでる・手をあてる」を基本に心と身体をほぐします。免疫力アップ、ストレス解消をして心身共にバランスを整えましょう。

- ▼日程 2月19日、26日、3月4日、11日、18日(毎回水曜日・全5回)
- ▼時間 午後1時30分～3時30分
- ▼場所 高原公民館ホール
- ▼講師 星野瑞季氏(地域おこし協力隊)

- ▼対象 町内在住の方
- ▼定員 20名(申込み多数の場合抽選となります)
- ▼受講料 無料
- ▼持ち物 ヨガマット、(バスタオルでも代用可)、飲み物、タオル等

- ▼締切り 1月24日(金)

●手作り専科 「男のええ加減料理」

冷蔵庫にあるもので、手軽に、おいしく、家族も自分もうれしい

料理を学びます。

- ▼日程 2月28日、3月6日(毎回金曜日・全2回)
- ▼時間 午前10時～午後0時30分(試食会含む)
- ▼場所 高原公民館
- ▼献立 蒸し器を使わない本格茶碗蒸し、しめ鯖等(予定)
- ▼講師 林 邦彦氏

- ▼対象 町内在住の方、男性の方優先ですが、定員に満たない場合は女性の方も参加できます。
- ▼定員 10名(申込み多数の場合抽選となります)
- ▼材料費 2回で3千円程度
- ▼持ち物 包丁、エプロン、三角巾、調理で使用する清潔なタオル等

- ▼締切り 1月30日(木)

那須公民館

申込み・問合せ ☎(72)6564

●大人の社会科見学

梅香る春の東京へ！

湯島天神で梅まつり、築地で海鮮ランチに舌鼓、歌舞伎座ギャラリーで400年以上の歌舞伎の歴史を感じ、警視庁で首都東京を守る活動を見学します。

- ▼日時 2月28日(金)午前7時～午後7時頃
- ▼見学地 東京方面(湯島天神梅まつり・築地(昼食)・歌舞伎座)

座ギャラリー・警視庁本部)

- ▼集合場所 文化センター
- ▼対象 町内在住の方
- ▼定員 40名(申込み多数の場合抽選となります)
- ▼参加費 6千円程度(昼食代込み)

- ▼締切り 2月7日(金)

●シンプルライフ

スキルアップよりリフレッシュを目的とした女性限定の夜間連続講座です。母娘の参加大歓迎です。

- ▼日程(全3回)・内容・講師
①3月4日(水) ワイワイ楽しもう「ボードゲームの世界」講師 那須公民館職員
- ②3月10日(火) 炬たちワクワク「香りの好みで自分を知る」講師 郷たえ子氏(嗅覚反応分析士インストラクター)
- ③3月17日(火) ご褒美タイム「珈琲講座(食事付)」講師 那須珈琲Cafe La Detente(カフェ・ラ・デイトンツ)

- ▼時間 ①②午後7時～8時30分、③午後6時30分～8時30分
- ▼場所 ①②文化センター
- ③那須珈琲Cafe La Detente
- ▼対象 町内在住の女性(中学生～シニア)
- ▼定員 12名(申込み多数の場合抽選となります)
- ▼参加費 3回で3千円程度
- ▼締切り 2月21日(金)

県男女共同参画地域推進員会 那須支部 華の会 第4回「つるし雛展 in 那須」展示作品募集

一緒に作品を展示してみませんか。次のとおり、つるし雛展に展示する作品を募集します。

- ▼展示期間 3月9日(月)～12日(木)
- ▼場所 役場町民ホールほか
- ▼対象 団体や個人でつるし雛を作成して、つるし雛の吊り台を準備できる方(無い方は要相談で、申込後、打合せ会や準備・片付け等に参加できる方)
- ▼申込方法 申込用紙(生涯学習課で配布)に必要事項を記入し提出
- ▼締切り 1月31日(金)
- ▼打合せ会
日時 2月20日(木)午後1時30分～2時30分
- ▼場所 文化センター第1会議室
- ▼申込み・問合せ 事務局(生涯学習課生涯学習係)
☎(72)6923

