

《裏面に11月予定の続きと12月予定があります》

≪地域講座・(ふれあい教室)≫ ・講座名：ストレッチ体操 ・日時：11月16日(日)10:00～ ・場所：2階 会議室 ・講師：健康運動指導士 政井貴子先生 ・概要：先生のかけ声にあわせて、体を動かし、日頃の運動不足を効果的に解消しましょう。(持ち物) お茶、タオル、靴など。運動の出来る服装でご参加ください。	≪地域講座・(熟年教室)≫ ・講座名：DVD鑑賞 ・日時：11月22日(土) 9:15～ ・場所：1階 研修室 ・講師：老人クラブ ・概要：題「虹をつかむ男」主演 西田敏行 田中裕子 徳島県の古びた映画館・オデオン座を舞台に男はつらいよシリーズに代わる人情ドラマです。どうぞお楽しみください。	≪地域講座・(健康教室)≫ ・講座名：姿勢と健康 ・日時：11月25日(火)13:30～ ・場所：1階 研修室 ・講師：姿勢調整師 松本義雄氏 ・概要：体の不調・病みの解消、姿勢のお話を講和と実習で行います。参加者の痛む部位の相談も行います。ぜひご近所お誘いでお越しください。お待ちしております。
--	--	---

《12月の講座予定》◎下記の講座は申し込み（無料）などなく、自由に参加できます。

講座名	日時			項目	講師
地域	4日	(木)	10:00～11:30	親子教室 なかよしランド ・おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべうたあそび、そして、シアター「あわてんぼうのサンタクロース」を予定しています。	移動児童センター 児童厚生員
教養	14日	(日)	10:00～12:00	一般教養 「実技」着付け教室 ・お正月に備えて着付けの体験をしてみませんか。	着付け講師 鷹野秀美 先生
地域	14日	(日)	10:00～11:30	ふれあい教室 ストレッチ体操 ・体を動かして運動不足を解消しましょう。(持ち物) お茶、タオル、運動靴など。運動が出来る服装で参加してください。	健康運動指導士 政井 貴子 先生
地域	20日	(土)	9:15～11:30	熟年教室 DVD鑑賞 ・概要：題「身代わり忠臣蔵」主演 ムロツヨシ 永山瑛太 令和6年作品 吉良上野介が命を落としたのち、そっくりな弟・考証は吉良家を存続させるべく、上野介の身代わりになるという前代未聞の作戦が実行されることに。さて、どうなるか・・・。 性格が正反対の1人2役をムロが演じ分けるところも見どころ。	老人クラブ
地域	20日	(土)	9:00～12:00	親子教室 少女スポーツを楽しもう ・親子でスポーツ（バレーボール）を通じて、スポーツの楽しさや互いの絆、協調性などを養います。是非ご参加ください。	スポーツクラブ代表者 振角 裕 氏
地域	21日	(日)	9:00～12:00	熟年教室 囲碁の集い ・どなたでも参加できます。	老人クラブ

◎11月の定期清掃 「金曜書道」「懐メロを歌おう会」「カラオケ」の方にお願ひします。

文化講座の紹介と講座生の募集				
・演歌歌謡	・詩吟	・書道（一般、学生）	・水曜書道、仮名漢字	
・パソコン教室	・やさしい3B体操	・社交ダンス	・タイ古式ヨガ	・編物手編み
・カラオケ	・金曜書道教室	・ふる里の民踊	・手芸パッチワーク	・トーンチャイム
・懐メロを歌おう会	・わくわくパソコン教室	・京見碁会（囲碁）		
※詳しくは広畑第二公民館までお問い合わせください。237-6220				