

令和2年度

# 公民館講座追加講座のご案内

下記の2講座について8月からの開講が決定しましたのでお知らせします！

講座名	講師	日程	定員	内容
ストレッチ & 指圧健康教室	藤川 淑子	水曜日 19:00~20:30 (全8回) ① 8/5 ② 8/19 ③ 9/2 ④ 9/16 ⑤ 10/7 ⑥ 10/21 ⑦ 11/4 ⑧ 11/18	20	肩こり解消、痛みを和らげ健康で元気になる！ 家庭でできる指圧トレーニング法を伝授します。  【教材費】なし
つまみ細工教室	 坂本 由美子	土曜日 14:00~16:00 (全8回) ① 8/8 ② 8/22 ③ 9/12 ④ 9/26 ⑤ 10/10 ⑥ 10/24 ⑦ 11/14 ⑧ 11/28	10	日本古来より伝わる伝統工芸です。 小さく切った布をつまんでおりたたみ、ボンドを使って華やかな花などを気軽に作ってみましょう。  【教材費】500円~

## 募集要項

- ◆応募資格：三戸町内に居住している方、もしくは、三戸町に通勤・通学されている方
- ◆申込方法：「公民館講座申込書」に必要事項を記入し、中央公民館事務局に直接提出いただくか、FAXにてお申し込みください。  
※電話のみでの申し込みは受け付けておりません。
- ◆受講者の決定：定員を超えた講座については、抽選となる場合があります。
- ◆その他：①受講料は「無料」ですが、講座により教材費・材料費が別途必要となる場合があります。  
②各講座の学習成果は、公民館まつりなどの町主催のイベントにおいて活用または発表させていただく場合があります。  
③天候及び講師の都合等により、講座日程及び内容等が変更となることがあります。  
④公民館講座につきまして、講座運営の一部(準備・片づけ・日誌記入等)を受講者をお願いしております。  
ご協力お願いいたします。

※祝祭日は、休講となります。  
※受講の決定につきまして、申込者全員に文書にて通知いたします。

◇お問い合わせ◇  
〒039-0141 三戸町大字川守田字関根川原55  
三戸町中央公民館(担当：中平)  
TEL：22-2186/FAX：23-4196

申込締切：7月22日(水)

【うら面もご覧ください】

切り取り線

### 公民館講座申込書

ふりがな	男 ・ 女	住所	〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ※番地まで記入して下さい。
受講者氏名		連絡先	( ) -
希望講座 ※チェックを入れてください。 (複数可)	<input type="checkbox"/> ストレッチ & 指圧健康教室		<input type="checkbox"/> つまみ細工教室

# 令和2年度公民館講座 年間スケジュール 【完全版】

(令和2年7月～令和3年3月)

7月	2日(木)	・ルーシーダットン
	5日(日)	・囲碁
	6日(月)	・書道
	7日(火)	・料理
	10日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	13日(月)	・トールペイント
	15日(水)	・押し花
	16日(木)	・鉛筆画 ・ルーシーダットン
	19日(日)	・囲碁
	20日(月)	・書道
	21日(火)	・健康体操
	27日(月)	・トールペイント
31日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ	

9月	1日(火)	・料理 ・健康体操
	2日(水)	・ストレッチ&指圧健康
	3日(木)	・鉛筆画 ・ルーシーダットン
	7日(月)	・書道
	11日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	12日(土)	・つまみ細工
	14日(月)	・トールペイント
	15日(火)	・健康体操
	16日(水)	・押し花 ・ストレッチ&指圧健康
	17日(木)	・鉛筆画 ・ルーシーダットン
	20日(日)	・囲碁
	23日(水)	・書道
	26日(土)	・つまみ細工
	27日(日)	・囲碁
28日(月)	・トールペイント	

8月	2日(日)	・囲碁
	3日(月)	・書道
	4日(火)	・料理 ・健康体操
	5日(水)	・ストレッチ&指圧健康
	6日(木)	・鉛筆画 ・ルーシーダットン
	7日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	8日(土)	・つまみ細工
	16日(日)	・囲碁
	17日(月)	・トールペイント
	18日(火)	・健康体操
	19日(水)	・押し花 ・ストレッチ&指圧健康
	20日(木)	・鉛筆画 ・ルーシーダットン
	21日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	22日(土)	・つまみ細工
	24日(月)	・書道
	31日(月)	・トールペイント

10月	1日(木)	・鉛筆画 ・ルーシーダットン
	4日(日)	・囲碁
	5日(月)	・書道
	6日(火)	・料理 ・健康体操
	7日(水)	・ストレッチ&指圧健康
	9日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	10日(土)	・つまみ細工
	12日(月)	・トールペイント
	15日(木)	・鉛筆画 ・ルーシーダットン
	18日(日)	・囲碁
	19日(月)	・書道
	20日(火)	・健康体操
	21日(水)	・押し花 ・ストレッチ&指圧健康
	23日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	24日(土)	・つまみ細工
	26日(月)	・トールペイント
	28日(水)	・押し花

11月	1日(日)	・囲碁
	4日(水)	・書道 ・ストレッチ&指圧健康
	5日(木)	・ルーシーダットン
	6日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	10日(火)	・料理
	14日(土)	・つまみ細工
	15日(日)	・囲碁
	16日(月)	・書道
	18日(水)	・ストレッチ&指圧健康
	19日(木)	・ルーシーダットン
	20日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	24日(火)	・健康体操
	28日(土)	・つまみ細工

12月	4日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	8日(火)	・健康体操
	15日(火)	・健康体操
	18日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ

1月	8日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	22日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ

2月	5日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	19日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ

3月	5日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ
	19日(金)	・体スッキリかんたん筋トレ