

令和7年度 蘇原地区公民館 講座・学級 受講生募集



青葉が映えるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。蘇原地区公民館では今年度も講座生、学級生を募集します。どなたでも気軽に参加していただけますので、ご近所、お知り合いなどをお誘いあわせて是非お申し込みください。

*** お申込み ***

5月 9日(金)までに

申込書を提出、またはお電話でお申し込みください。

提出・お問い合わせ先：蘇原ふれあいセンター ☎73-1001

セルフケア体操

講 師 岩月麻里さん（名古屋市）
開催日 第1回は5月13日（火）
時 間 午前10時～11時10分
受講料 2,000円（14回）
定 員 24名
対 象 どなたでも
持ち物 バスタオル・マット・スポーツタオル

脂肪燃焼教室

講 師 金子真美さん（春日井市）
受講料 2,000円（14回）
開催日 第1回は 5月18日（土）
時 間 午後7:00～8:00
場 所 ふれあいセンター 大研修室
定 員 15名
持ち物 ヨガマット 飲み物 運動靴

大人のゆるゆる筋トレ！

講 師 渡辺靖代さん（河岐）
受講料 2,000円（11回）
開催日 第1回は 5月21日（火）
時 間 午前9時～10時
場 所 ふれあいセンター大研修室
定 員 15名
持ち物 タオル ヨガマット 飲み物

3倍おいしくなる白川茶の淹れ方

講 師 渡辺 憲正さん
受講料 1,000円（5回）
開催日 第1回は 6月17日（火）
時 間 午後1時30分～3時
場 所 ふれあいセンター調理室
材料費 1回1,000円～3,000円
持ち物 エプロン

みんなで歌おう懐メロ・唱歌

講 師 角田輝美さん（美濃加茂市）
 受講料 1,200円（6回）
 開催日 第1回は5月20日（火）
 時 間 午後1時30分～2時30分
 場 所 ふれあいセンター会議室

スマホ教室 初級編

講 師 吉川敦子さん（赤河）
 受講料 1,000円（5回）
 開催日 第1回は6月5日木
 時 間 午前9時30分～11時30分
 場 所 ふれあいセンター会議室
 持ち物 スマートフォン 筆記用具

リフレッシュ！バランスボール教室

講 師 小田川めぐみさん
 受講料 1,400円（7回）
 開催日 5月23日（金）午前10時30分～11時30分
 持ち物 バランスボール（レンタルあり） マット タオル 飲み物



SOHARA倶楽部

*救命講習・作品づくり・健康料理・社会見学などを予定しています。

講 師 未 定
 回 数 5回
 開催日 6月以降
 受講料 500円（材料代等が別途必要になります）
 定 員 15名程度



この度、清水英利館長が退職し、後任に多賀昇館長がお世話になります。
 今後ともよろしく願ひいたします。



キリトリセン

蘇原地区公民館 講座・学級 申込書

住 所	白川町	自治会	
氏 名		電 話	—

※希望する講座・学級を○で囲んで下さい。

- ・セルフケア体操
- ・脂肪燃焼教室
- ・大人のゆるゆる筋トレ
- ・白川茶の淹れ方
- ・リフレッシュ！バランスボール教室
- ・スマホ教室 初級編
- ・SOHARA倶楽部
- ・みんなで歌おう懐メロ・唱歌