

ベビー音あそび



～歌とリズムで赤ちゃんとはスキンシップ

7月2日・9日(木)

10:00～11:00

1階 和風学習室1・2

生後6ヶ月～1歳6ヶ月の

お子様と保護者 5組

講師

西部ドレミファ

小山 由紀子先生

小笠原 ひかる先生



申込/お問い合わせ:西部市民センター

☎017(788)2491

大人のバレエストレッチ

~フロアバレエ(ストレッチレッスン)

タオルをしいて座ってレッスン

7月8日・15日・22日(水)

15:00~16:00

2階 サークル活動室

18歳以上 10名募集

=準備するもの=

動きやすい服装、
水分補給用飲料、
汗拭きタオル、
フェイスタオル又はヨガマット

=講師=

西部バレエスタジオ
千葉 友子先生



申込/お問い合わせ: 西部市民センター

☎ 017(788)2491

大人のバレエレッスン

～バレエレッスン(初心者向け)

バーレッスン・ステップレッスン・センターレッスン

7月8日・15日・22日(水)

16:00～17:00

2階 サークル活動室

18歳以上 12名募集

＝準備するもの＝
動きやすい服装、
水分補給用飲料、
汗拭きタオル、
靴下をお持ちください。

講師
西部バレエスタジオ
千葉 友子 先生

お申込/お問い合わせ:西部市民センター

017(788)2491

すこやか！太極拳

～からだ喜ぶ　こころ整う～

7/6・13・27(月)

10:00～12:00

3階 多目的ホール

18歳以上 20名募集

講師

公認太極拳A級指導員
藤田 述子 先生

＝準備するもの＝

動きやすい服装、水分補給用
飲料、汗拭きタオル、内履き



申込/お問い合わせ:西部市民センター

☎017(788)2491

=県産木材で作る=



親子

木工教室



～キーホルダーかけを作ろう～

～準備物～

汚れてもよい服装
子ども用軍手



7月18日(土)

10:00～12:00

2階 学習室3

小学生と保護者15組

申込/お問い合わせ:西部市民センター



017(788)2491