

=地域力アップ講座=

3B体操！

～体に無理なくロコモ予防～

10/10・17・24(土)

10:00～12:00

★ 3階 多目的ホール 18歳以上20名

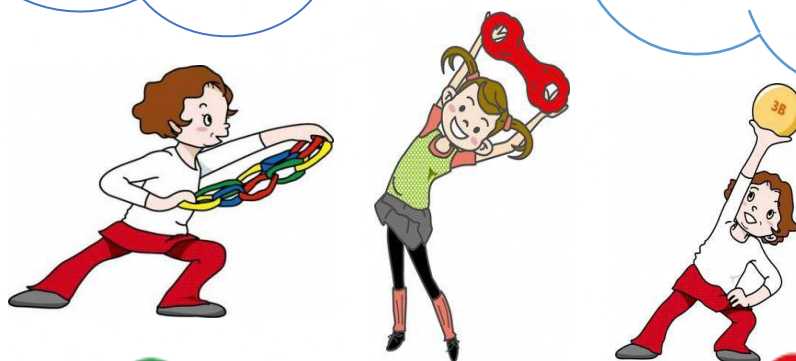
※ 10月17日(土)は
センターまつりのため
申込なしで参加できます！

=講師=

3B体操協会公認指導者

岩瀬 ひろ子先生

動きやすい服装、
水分補給用飲料、
汗拭きタオル、
内履きを
ご用意ください。



申込/お問い合わせ:西部市民センター
☎017(788)2491



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～

10月8日・15日(木)

10:00～12:00

1階 和風学習室

**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/お問い合わせは
西部市民センター**

☎017(788)2491





減塩料理教室

～野菜たっぷり献立 全5品

10月29日(木)

10:00～13:00

2階 調理実習室

18歳以上12名募集

材料費

800円

= 講師 =

青森市食生活改善推進員会

会長 山谷 詠子先生

= 準備するもの =

エフロン・三角巾・

布巾3枚(台・食器

手用)

申込/お問い合わせ:西部市民センター

☎017(788)2491