

油川市民センター講座

夜ヨガで

ぐっすり眠ろう



11月5日、12日、19日(木)全3回

19:00～21:00 2階 和風学習室A・B

料 金 無料

準備物 ヨガマット(または大判のバスタオル)、

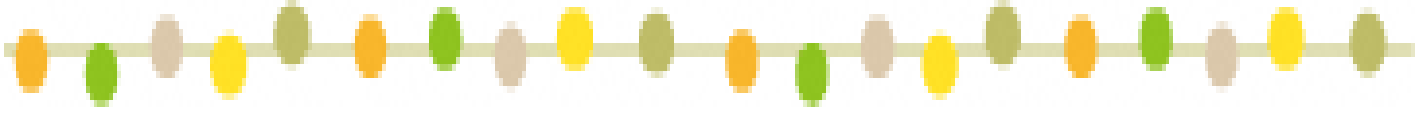
汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物

講 師 相馬 かほる 先生

～お申込み(来館・電話で受け付けます)～

10月5日(月)9:00～(20人募集 先着順)

TEL017-788-1201(油川市民センター)



油川市民センター講座

さをい織いでオリジナル トートバッグ作り



11月9日(月)全1回

10:00～13:00 3階 創作活動室

料 金 2,500 円

準備物 30センチ定規、布用裁ちバサミ、
洗濯ばさみ、割箸、手芸用接着剤、筆記用具

講 師 ^{みうら}三浦 ^{りょうこ}良子 先生

※ジュート（麻）製B5サイズのバッグです
～お申込み(来館・電話で受けつけます)～

・10月8日(木)9:00～

・18歳以上12人募集 先着順

TEL017-788-1201(油川市民センター)

油川市民センター講座

鮭の飯ずし風漬物作り

11月11日(水)全1回

18歳以上 **10人**募集

10:00～13:00

2階 調理実習室

料 金 1,200円

準備物 エフロン、三角巾、ふきん、

台拭き、手拭き、持ち帰り用のビニール袋

講 師 やまぐち ゆきえ 山口 雪江 先生

～お申込み～(来館・電話で受けつけます)

10月13日(火)9:00～ (10人募集 **先着順**)

TEL017-788-1201(油川市民センター)

