K－pop
ダンス講座
～運動不足もストレスも楽しく解消！

12月5日・12日（土）
18:00～20:00
2階　サークル活動室
18歳以上／10名募集

＝　講師　＝
DANCE　BRIGHT
畑井　佐和子先生

＝　準備するもの　＝
動きやすい服装、
汗拭きタオル、
水分補給用飲料、
内履き



申込／お問い合わせ：西部市民センター
☎017(788)2491

親子で作ろう！
クリスマスケーキ





12月24日(木)
10:00～13:00
2階　調理実習室
小学生とその保護者
12組
材料費　：　2,800円

＝準備するもの＝
エプロン、三角巾、
布巾3枚(台・食器・手拭き用)、
子ども用内履き

＝　講師　＝
料理研究家
千葉　伸子先生

お申込/お問い合わせ:西部市民センター
☎017(788)2491

Merry Christmas

誰でもできる！簡単やさしいトレーニング

12月7日・14日・21日（月）
10:00～12:00
3階　多目的ホール
50歳以上　20名募集





＝講師＝
健康運動指導士
永井　元希先生

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

お申込/お問い合わせ：西部市民センター

☎ 017(788)2491