



◆令和7年度 田村公民館主催事業◆

たむら遊学館

受講生募集



心もからだも健康に♪

回	日時	内容	講師	準備物
1	6月24日(火) 10:00~12:00 初回10時開始	開講式 骨密度測定と食生活アドバイス 自分の骨の健康状態を知ろう!	(株)中村屋 明治牛乳郡山中央センター	筆記用具 飲み物 タオル
2	7月22日(火) 9:30~11:30	椅子ヨガ① 椅子を使用したヨガで頭もからだもリフレッシュ	南保健センター保健師 渡部 貴子先生	動きやすい服装 飲み物 タオル
3	8月19日(火) 13:30~15:30	つぼマッサージ講座 つぼ刺激療法を学び、セルフマッサージをしよう	(株)源気堂 平栗 辰也先生	動きやすい服装 飲み物 タオル
4	9月16日(火) 9:30~11:30	デコ屋敷張り子講座 来年の干支(午)に絵付けしよう	高柴デコ屋敷 橋本広司先生	材料費1,500円程度 汚れてもよい服装 飲み物
5	10月7日(火) 9:00~16:00	館外学習(男塾合同) 白河の神社・仏閣の歴史を訪ねる旅	品竹 悦子先生	実費 筆記用具 飲み物
6	10月28日(火) 9:30~11:30	ティラミス講座 美味しいティラミスを作ろう	唯野 幸枝先生	材料費1,200円程度 エプロン マスク 三角巾
7	12月16日(火) 9:30~11:30	みそ作り講座 みそ作りと甘酒の作り方を伝授	株式会社宝来屋本店	材料費2,000円程度 (甘酒用麹代含む) エプロン マスク 三角巾
8	1月27日(火) 9:30~11:30	椅子ヨガ② 椅子を使用したヨガで頭もからだもリフレッシュ 閉講式	南保健センター保健師 渡部 貴子先生	動きやすい服装 飲み物 タオル 筆記用具

◆対象者◆ 成人男女 募集定員25名

◆受講料◆ 無料(但し、材料費・研修参加費は実費になります)

◆申込方法◆ 右のQRコード、FAXまたは田村公民館窓口まで
皆様から頂いた個人情報はこの事業以外には使用致しません。

◆申込期間◆ 令和7年6月3日(火)~6月13(金)

お申込み多数の場合は抽選になります

当選者には6月16日(月)までにお電話申し上げます。

◆お問合せ◆ 田村公民館 Tel 955-3842/Fax 955-3878 担当: 糺田(すくもた)

