

夏休み! 小学生講座

まだ間に合う
3講座!

お申込みはお早目に!

子どもチャレンジシリーズ



おんがく 音楽にあわせてのびのび ミュージック♪ヨガ

スマホやゲームでカチコチになった首や肩、
みんなが知っている楽しい音楽に合わせてスッキリほぐそう!



リズムにのって体を動かしながら、のびのびヨガタイム♪ 初めてでも大丈夫!
音楽に合わせて楽しく体を動かすだけ♪ 「気持ちいい!」「体が軽くなった!」をみんなで体験しよう。

■日 時: 7月29日(水) 10:00~11:30
■会 場: 北の台コミュニティプラザ
■定 員: 10人(先着順)

■参加費: 無料
■対 象: 小学3~6年生

■持ち物: 汗拭きタオル、ヨガマットまたは
大きめのバスタオル、飲み物、運動がで
きる服装

せんしゅ たの まな フットサル選手と楽しく学ぶ 「おかね」のはなし

大切な「おかね」のはなし、ウォーキングフットサルのエクササイズとあわせ、
気軽に楽しく学びます。

■日 時: 8月3日(月) 10:00~12:00
■会 場: 寺尾いずみ会館
■定 員: 15人(先着順)
■参加費: 無料

■対 象: 市内在住の小学生
■持ち物: 上履き(スリッパ不可)、飲み物、
汗拭きタオル、運動ができる服装



講師/堀内 迪弥氏
湘南ベルマーレフットサルクラブ所属
金融機関アスリート職員

親子で参加講座

おやこ しょく 「親子で食ロスクッキング」 おからで作るチョコバナナマフィン

食品ロスとなる「おから」を小麦粉の代わりに使います。
環境にも体にも優しいおやつ作りを、親子で一緒に体験!

■日 時: 7月25日(土) 10:00~12:00
■会 場: 南部ふれあい会館
■定 員: 8組(先着順)
■参加費: 800円(1組)

■対 象: 市内在住の小学生とその保護者
■持ち物: エプロン、三角巾、フキン、マスク
持ち帰り用容器、袋など



イメージ

先着順と
なります

お申込み受付中

お申込み
お問い合わせ

電話 0467-77-8181

Fax 0467-79-0141

窓口 中央公民館1階窓口にて受付

受付時間
9:00~17:00
休館日
毎週火曜・第3水曜

綾瀬市立中央公民館 ★複数申込み可能です。 ★FAXでのお申込みは、件名に『子どもチャレンジ』、①講座タイトル(省略可(例)ヨガ)②参
加者の氏名(よみがな)③学年④電話番号を必ずご記入ください ※3日以内に連絡がない場合は上記ま
〒252-1107 綾瀬市深谷中1-3-1 でお問合せください ※個人情報適切に管理し、講座の目的でのみ使用いたしますのでご了承願います

※ハンディキャップのあるお子様は申込時にお知らせください。事前の相談もお受けします

公民館のホームページにもご案内があります▶

