

令和4年度住民向け講座



# 極める大人の チャレンジ講座

## 12月～1月編

「極める大人シリーズ」の12月～1月の講座のご案内です！  
健康や生きがい、趣味を極め、充実したこれからの過ごしきかけとして、さまざまな講座にチャレンジしてみませんか？

Vol. **6** 令和4年**12月9日(金)** 13:30～15:00

対象：どなたでも

## 遊字アートでカレンダーを作ろう

☆ 新しい年に向けて、自分だけのオリジナルカレンダーを作しましょう！

講師 遊字アート みほほ工房 吉田美穂さん

定員 30名 参加費（材料費） 500円（当日お持ちください）

場所 健康文化センター1階 多目的室

持ち物：筆(普通)・硯・下敷き・墨汁



Vol. **7** 令和5年**1月15日(日)** 14:00～15:00

対象：60分動くことが  
困難でない方

## 大人のリズムダンス教室

☆ ダンスは、脳の活性化、心と体の健康に効果的！  
音楽に合わせて、体を動かし、楽しみましょう♪

講師 ウィル大ロススポーツクラブ MISAKI

定員 15名 参加費 無料

場所 大口町民会館1階 会議室

持ち物：飲み物、タオル、屋内シューズ

※動きやすい服装でお越しください



【主催】NPO 法人  
まちなっと大口/  
大口町

【問合せ先】NPO法人まちなっと大口  
〒480-0126 大口町伝右一丁目 35 番地 健康文化センター2階  
TEL & FAX (0587) 22-6642 E-mail : machinet@heart.ocn.ne.jp  
月～土曜日 9:00～12:00、13:00～17:00（祝日を除く）

# 極める大人のチャレンジ講座 参加申込書

下記に必要事項をご記入の上、講座開催 7 日前までに  
FAX、メール、電話または直接まちなっと大口にてお申込みください。

※各講座先着順で、町内在住・在勤の方、町内活動団体の方を優先とします。

※複数講座の参加も可能です。

※各講座の詳細は別途ご案内いたします。

※講座内容は変更・中止になる場合があります。

申込日：

氏名		講座番号	
連絡先	住所		
	電話		
氏名		講座番号	
連絡先	住所		
	電話		

## 【申込み先】

NPO 法人まちなっと大口

TEL・FAX：0587-22-6642

Email：machinet@heart.ocn.ne.jp

※参加の際には、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。