

市民交流館主催講座 受講者募集

第1期ストレッチ感覚のヨガ体操講座 受講者募集

美容と健康のためにヨガ体操をはじめませんか(講師:永留 順子)

美容と健康のためにヨガ体操をはじめませんか。ストレッチで筋肉を伸ばし、ヨガの特徴である呼吸法を練習して、全身の血流を整え新陳代謝機能を改善し自律神経のバランスを整えます。また、ツボを刺激することで身体の凝り等を予防する効果があります。

開催日時=5月10日・17日・24日・31日、6月7日・14日・21日・28日、7月5日・12日の各月曜(26日は予備日、7月19日は祝日のため休講)

午前の講座:10時~11時、午後の講座:13時~14時

場所=市民交流館(高田町)1階集会室

対象・定員=市内在住・在勤の成人の人で、ヨガ初心者・身体の硬い人・ヨガに興味のある人、午前・午後 各15人(妊娠中の人のご遠慮ください)

費用=受講料 5,500円

申込・問合せ=4月1日(木)~9日(金)の9時~17時に、官製ハガキに住所・名前を記入して、市民交流館(☎51-1155)へ

郵送の場合は、往復ハガキに希望受講時間(午前/午後)・住所・名前(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を記入して、4月9日(金)必着で、市民交流館(〒639-1132 高田町92-16)へ郵送

※定員を超えた場合は、4月10日(土)に抽選し、結果をハガキで通知します。

※申し込みが10人以下の場合は、開講を見合わせる事があります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止、延期または内容変更となる場合があります。講座受講中はマスクを装着します。



「こども絵画教室」 講師：横堀 喜寛さん

絵を描くのが好きな子も苦手な子も集まれ！

みんなで絵作りするのは楽しいよ！真っ白な画用紙に大好きな絵具でいっぱい塗って楽しい世界を作りましょう！子ども達の絵画は冒険の連続です。こども絵画教室で待ってるよ！

開催日時=6月6日・13日、7月4日・18日、8月1日・22日、9月5日・19日、10月3日・17日の各日曜(10月24日は予備日)、各日13時30分~15時

場所=市民交流館(高田町)3階 大会議室または多目的室

対象・定員=市内在住の小学1~6年生、8人

受講料=13,000円(材料費込)※クレパス・絵の具一式はご用意ください。

申込・問合せ=4月1日(木)~23日(金)の9時~17時に、官製ハガキに住所・名前を記入して、市民交流館(☎51-1155)へ

郵送の場合は、往復ハガキに住所・名前(ふりがな)・性別・年齢・学年・電話番号を記入して、4月23日(金)必着で、市民交流館(〒639-1132 高田町92-16)へ郵送(ハガキ1枚につき1人申し込み可)

※定員を超えた場合は、4月24日(土)に抽選し、結果をハガキで通知します。

※申し込みが5人以下の場合は、開講を見合わせる事があります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止、延期または内容変更となる場合があります。



今年も発売！いちじくワイン~無花果の一滴~

市の特産品であるいちじくの魅力をアピールするワインが今年も完成しました。いちじくの香りを十分に引き出したフルーティでスツクリとした味で、関西文化芸術高校の学生のデザインしたラベルもお洒落です。シャンパンの製法に準じて作られた本格的なスパークリングワインも登場しました。

市内の小売酒販店やJA営農経済センター等で販売されています。

問合せ=大和郡山市いちじくワイン協議会事務局(農業水産課内)(内線554)

