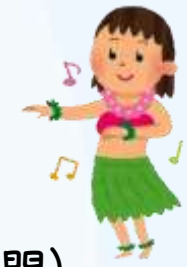
菊水元町 地区センター 6月号 おたより

2023年6月発行
〒003-0825
白)菊水元町5条2丁目4-20
☎ 011-872-7600
FAX 011-874-1211

タヒチアンダンス エクササイズ



7月～8月の火曜日　13:30～14:30(1時間)

体幹を鍛えて、きれいな姿勢！　楽しく踊ってダイエット！

～メニュー～
- インナーマッスルと下半身強化（お腹・腰・お尻などの筋トレ）
- タヒチアンダンスの基本

開講日(全8回)
7月　4・11・18・25
8月　1・8・22・29
＊8/15はお休み

- 会場　集会室AB(2階)
- 対象　一般の方
- 定員　16名(先着順)
- 受講料　2,500円
- 持ち物　水分・タオル・動きやすい服装（初回のみパレオ貸出あり）
- 申込方法　6/12(月)から定員に達するまでの9時～17時に、窓口かお電話でお申込み下さい。(窓口優先)

講師　MARI

子育てサロン わくわくポケット

6/23(金)
10:00～
多目的ホール

- おもちゃ
- 遊具
- 絵本　等々

一緒に遊んだり、子育て中の方とお話しましょう！

パン教室 基本の生地＋アレンジパン！ (金曜日 or 土曜日)

1種類のパン生地で、イロイロなパンを焼きます。

ひとつのパン生地を応用して
丸パン・アンパン・クルミパンなど
7種類ほど焼きます。

生地で包んだり、
生地に混ぜ込んだり、
広がるアイデア！

- 日時　7/28(金)10～14時　7/29(土)10～14時　どちらか曜日を選択
- 対象　15歳以上の方
- 定員　各日9名(先着順)
- 費用　1,500円
- 持ち物　エプロン・三角巾・手を拭くタオル
- 申込方法　7/3(月)から定員に達するまでの9時～17時に、窓口かお電話でお申し込みください。(窓口優先)

講師　出村華織