

水、匂いのする整髪料などは避けてください。
申し込み 1月13日(火)以降の午前8時30分から午後5時までに、費用をお持ちのうえ、直接左記へ(日・月曜日及び祝日を除く)
問い合わせ 高麗川南公民館
 ☎989-11000

日時	内容
① 3月5日(木) 午前10時~正午	○サードウェーブコーヒーとは? ○スペシャルティコーヒーとは? (from seed to cup) ○カップング~風味の違いを実際に体感してみよう
② 3月12日(木) 午前10時~正午	○いろいろなコーヒーの抽出方法や違いを学んでみよう ・フレンチプレス、エアロプレス ・ハンドドリップ(ペーパー・金属) など

NPO法人設立基礎講座

NPO法人の基礎から設立までをわかりやすく解説します。

■市役所へのご連絡は ☎042-989-2111 FAX042-989-2316

法人化を考えているかたには個別相談会も実施します。

期日 1月27日(火)

時間 基礎講座：午後2時~3時、個別相談会：午後3時~4時

場所 生涯学習センター

対象 任意団体のかたやNPO法人に関心のあるかた

人数 基礎講座：20人、個別相談会：4団体(申し込み順)

※個別相談会は、1団体30分程度までです。
内容 NPO法人の概要、法人設立要件、法人化のメリット・義務と責任など

費用 無料

申し込み 住所・氏名・電話番号を記入し、電話、ファクシミリまたは電子メールで左記へ

問い合わせ 県西部地域振興センター ☎04-2993-1110、☎04-2993-1113、電子メールアドレス f931102@pref.saitama.lg.jp

合気道講座

合気道は、女性や子ども、年配のかたまで楽しめる武道です。また、護身術や健康促進、頭の体操にもなります。

初心者から経験者まで、興味のあるかたはご参加ください。
日時 2月1日(日) 午後2時30分

分~4時

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」多目的室

対象 小学生5年生以上の(初心者から経験者まで)

※見学のみもできます。
人数 40人(申し込み順)

講師 合気道研心会 畑山憲吾さん(合気会七段)

費用 無料

持ち物等 運動のできる服装または合気道着など
申し込み 1月6日(火)以降に、電話または直接左記へ(月曜日を除く)

問い合わせ 高麗川公民館 ☎989-9110



親子スマイル教室
 〈骨盤エクササイズ〉

お正月太りの解消や産後の骨盤のゆがみを正したい子育てママ向けの教室です。ぜひ参加してみませんか。

日時 2月5日、12日、19日、26日の木曜日(全4回) 午

前10時~11時30分

場所 高麗川南公民館

対象 市内在住の未就学児を持つ母親で、4回とも参加できる人

人数 20人(申し込み順)
講師 渡辺千穂さん

費用 無料

持ち物等 運動しやすい服装、水分補給用の飲み物、タオル、ヨガマット

※ヨガマットをお持ちの人は必ずお持ちください。各回先着15人まで貸し出しもできます。
 ※保育を希望されるかたは、おむつなどお子さんに必要なものをお持ちください。
 その他 各回13人まで保育がある

ります。事前に保育申込書を提出してください。
 ※おやつ代1回100円を当日集金します。

申し込み 1月7日(水)以降の午前8時30分から午後5時までに、電話または直接左記へ(日・月曜日及び祝日を除く)

問い合わせ 高麗川南公民館
 ☎989-11000



デジタルカメラ講座

デジタルカメラでの写真の撮り方を学び、市民カメラマンに応募しましょう!

日時 1月22日、29日、2月5日、12日の木曜日(全4回) 午前10時~11時30分

場所 高麗川公民館

対象 カメラに興味があり、4回とも参加できる人

人数 10人

講師 プロフォトグラファー 寺井忠之さん

費用 無料

持ち物 デジタルカメラ(コンパクトデジタルカメラでも可)と写真(講座の前に撮影したもの)

申し込み 1月6日(火)以降に、電話または直接下記へ(月曜日を除く)

問い合わせ 高麗川公民館
 ☎989-9110

