

ネクタイリサイクル教室

！思い出のネクタイをリサイクル！
不要になったネクタイを加工して、
「ブローチ」を作ります。

月 日 9月27日(金)
時 間 13:00~17:00
講 師 栄17フォーラムむつき会

持 物 古い布ネクタイ2本、裁縫道具(針、糸、はさみ)、
筆記用具、ものさし
募集人員 20名
参加費 300円 (材料費等)



健康ポールウォーキング

背筋を伸ばして歩くことにより、元気な体作りを目

脂肪を燃焼しダイエット効果も期待あり。
どなたでもご参加できます。

日 時 10月4日・11日・18日 (金・全3回)
13:00~14:30

講 師 酒井尚美講師
(日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ)

持 物 ・タオル・飲み物・両手が空く服装
・ポール(お持ちの方) *ポールをお持ちで無い方には
貸出し致します。(無料)

募集人員 20名
参加費 300円 (3回分)



《申込方法》

直接申し込むか、電話でお願いします。(懐かしの名画座を除く)
栄区桂台南 2-3 4-2
上郷矢沢コミュニティハウス (矢沢なかよし公園隣)
電話 895-1037 Fax 896-2406