

洗馬公民館 講座案内 (2019.1)

初心者大歓迎！健康マージャン教室

健康マージャンとは？従来のギャンブルのイメージとは違い、「飲まない、吸わない、賭けない」の3ないを条件にして、今は認知症予防の楽しい脳トレになっています。ルールはマージャン愛好家の皆さんが実践しながら教えてくれるので、心配いりません！

●日時：1月24日・31日・2月7日 毎週木曜日

13:30～15:00 (全3回)



●場所：洗馬支所

●定員：16名 (先着順)

●持ち物：飲み物をお持ちください

●締め切り：1月23日(水)

※洗馬体協共催 バドミントン教室

毎年恒例！バドミントン教室です！今年も市体育協会バドミントン部の皆さんに講師をお願いしました。冬の寒い時期ですが、一緒に体を動かしましょう！

●日時：2月10日・17日・24日・3月3日 毎週日曜日

19:30～21:00 (全4回)



●場所：洗馬小学校体育館

●定員：約20名 (先着順)

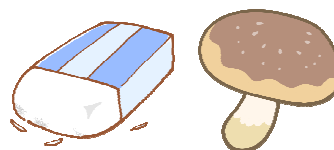
●持ち物：ラケット (ある方)、上履き

●締め切り：1月31日(木)

●参加費：500円 (初回に集金します)

今後の予定 ※講師の都合等により開催できない場合があります。

- 2月中旬 「相続税、終活勉強会」
- 2月下旬 「消しゴムはんこ作り」
- 3月上旬 「しいたけ駒打ち体験」



お申込み/お問い合わせ ●洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053 (直通) / メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※裏面もご覧ください