

# 受講募集中

4月21日 金

必着

1

## 心と体のバランスヨガ

ご自身の無理のない範囲で行います。

身体をゆっくり・楽しく動かしましょう！

講師：榎根 百合子



★6月8日（木）

★10:30～11:30

★受講料 無料 ★定員15名

2

## 毎日を元気に過ごそう！ ～生活習慣病を防ぐ方法～

生活習慣病を防ぎ、いきいきと  
過ごす方法を学びましょう！

講師：扶川 郁美



★6月15日（木）

★14:00～15:30

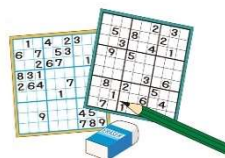
★受講料 無料 ★定員30名

3

## 脳トレ 数字パズルに挑戦

数字パズルに挑戦し、脳を活性化  
させましょう！

講師：福井 一郎（当館副館長）



★6月23日（金）

★10:00～12:00

★受講料 無料 ★定員10名

4

## 毎日美しい髪を保とう！ ～毎日のお手入れ&ヘナカラー～

美しい髪を保つ方法を学びましょう！  
パッチテストも行います。

講師：明石 春枝



★6月30日（金）

★14:00～15:30

★受講料 無料 ★定員20名

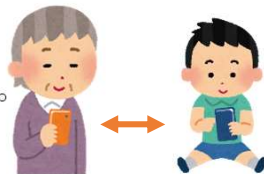
A

## スマホ講座（初級）

ご自身のスマホをお持ちください。

基本の操作を学びましょう！

講師：ソフィアネット



★6月29日（木）

★10:00～12:00

★受講料 400円 ★定員10名

## 申込方法

応募者多数の場合、抽選となります。

### ①インターネット



専用ページで申込

- ①左のQRコードから
- ②「神戸市立公民館 講座インターネット申込」を検索

### ③直接来館

- ・結果通知用のはがきをご持参ください。（裏は白紙のまま）
- ・館内にて、受付用紙にご記入ください。

63円	□□□□□□
参加者名	ご自宅の住所

②往復はがき 以下の例を参考に、ご記入ください。

往信用（おもて）	返信用（おもて）	返信用（おもて）	往信用（うら）
63円 住所 6580053 住之江公民館行	注意 何も書かないでください	63円 返信 □□□□□□	●講座記号 ●講座名 ●住所 ●参加者名 ●年齢・性別 ●電話番号（携帯）

問い合わせ先

神戸市立住之江公民館

TEL:078-822-1300 FAX:078-822-7037