

ストレス解消！ 軽くからだを動かす教室

会場：中公民館3F 大ホール

日時：月2回 水曜日 19:30～20:30

参加費：月額 2,000 円

※倶楽部未登録の方は
会費&保険料が別途必要となります。

対象：40歳～65歳男女

定員：20名

持ち物：ヨガマット、運動靴、飲み物



講師

サリユ一



日々のストレスや運動不足を、軽やかな動きでスッキリ解消しませんか？この講座では、音楽に合わせたウォーミングアップや、やさしいヨガの動きで無理なく体を整えていきます。運動が苦手な方や久しぶりの方にも安心してご参加いただけます♪



<お申込み・お問い合わせ>

みたけスポーツ・文化倶楽部

TEL:0574-50-7846

回覧

きものをもっと身近に、楽しく♪

着付け 教室

美しい和の装いを
一緒に学びませんか？



初心者
大歓迎！



少人数制で
丁寧に指導



着付けの
基本を
身につけよう！

見学・体験お申込み随時受付中！ 基礎を丁寧に学べる着付け教室です。

日時：第2木曜日 13:00~14:30

対象：女性

定員：5名

会場：中公民館

受講料：600円/月

※ 倶楽部未登録の方は会費・保険料が
別途必要になります。

◆こんな方におすすめ◆

- ・着物を自分で着られるようになりたい
- ・結婚式やお茶会で着物を着たい
- ・久しぶりに趣味を始めたい

お気軽にお問い合わせください

みたけスポーツ・文化倶楽部

TEL：50-7846

e-mail：mitasuma@ma.ctk.ne.jp