

## よし! ちょっと、坂本公民館まで 行ってこか!

### ◎初歩の水彩画

講師 島村節男

まずは筆を持とう!

定員20名 一般対象  
10月~3月 第4金曜日 全6回  
13:30~15:00  
受講料 2100円



### ◎シニア向け介護予防 ヨガ

講師 森本佳代

転ばぬ先の杖!

定員各10名 65歳以上対象  
10月~3月 第2,4月曜日 各全10回  
① 9:30~10:30  
② 10:45~11:45  
受講料 各 3500円



## 受講生 募集します!

広報なかつがわ9月号と同時配布の  
「講座案内2020」もお読みください

### ◎コグニサイズ

講師 林 厚子

体を使って認知症予防

定員20名 60歳以上  
10月~3月 第2火曜日 全6回  
13:00~14:00  
受講料 2100円



### ◎リトミック教室

講師 佐伯 彩

定員各10組 ①1歳児 ②2歳児  
10月~3月 第1火曜日 全6回  
①10:00~10:45  
②11:00~11:45  
受講料 各 1000円



音楽で遊ぼう!

### ◎心と体のメンテYOGA

講師 佐藤あゆみ

定員20名 女性  
10月~3月 第2,4金曜日 全10回  
19:30~20:30  
受講料 3500円



ココロもカラダもスッキリ!

### ◎ベビーマッサージ

講師 太田さくら

定員8組 ママと生後3か月からハイハイ  
までの赤ちゃん  
11月5日から毎週木曜日 全5回  
10:30~11:30 受講料 1750円  
※オイル代実費 1500円



ママのおてては魔法の手

公民館は人と人をつなぐ場所

## 申込受付期間

令和2年9月9日（水）～9月16日（水）  
9時から20時（ただし、土日は9時～17時）

## 申し込み方法

- ①広報なかつがわ9月号と同時配布の「講座案内2020」の裏表紙の申込書にご記入の上、公民館窓口にご提出又はFAXしてください。
- ②中津川市ホームページからお申し込みください。

坂本公民館 電話：68-2001 FAX：78-0002

※新型コロナウイルス感染症の発生状況等により中止または延期とする場合があります。  
※申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。（先着順ではありません）  
※受講料は受講決定後に申し受けます。

### ◎やさしい太極拳

講師 佐藤久美子

ゆっくりと…

定員15名 一般対象  
10月～3月 第1.3水曜日 全10回  
19:30～21:00  
受講料 3500円



### ◎子ども習字

講師 鈴木里美

後悔先に立たず

定員15名 小学4年生～6年生  
10月～3月 第2土曜日 全6回  
10:00～11:30  
受講料 1000円



### ◎風流おどり

講師 坂本風流おどり保存会

小学生以上  
10月～11月  
毎週日曜日  
18:00～  
受講料 無料

今年の夏は寂しかったけど、来年のおいでん祭に向けて…



### ◎こども歌舞伎教室

講師 東濃歌舞伎中津川保存会

小学4年生～中学3年生  
10月～2月 第4金曜日  
19:00～21:00  
受講料 無料

歌舞伎役者も夢じゃない!



### ◎坂本乳幼児学級

新しい学びの第一歩  
まずはお母さん同士の交流から

定員15組 坂本在住未就園児親子  
10月～3月 第3月曜日  
10:00～11:30  
受講料 無料



### ◎ノルディック

### ウォーキング

講師 堀 博

軽快に颯爽と…

定員15名 一般対象  
10月～12月 第2.4水曜日 全5回  
9:30～11:30  
受講料 1750円 レンタルポール1回300円

