

新しいこと 始めてみませんか？ 坂本公民館の講座案内です！

初歩の水彩画

講師 島村節男

もっと知りたい水彩画の魅力！

定員20名 対象一般
6月～3月 第4金曜日 10回
13:30～15:00
受講料 3500円



シニア向け

介護予防ヨガ

講師 森本佳代

無理せず、なにより楽しんで続けることが大切です

定員20名 対象65歳以上
6月～10月 第2、4月曜日 10回
10:00～11:30
受講料 3500円



コグニサイズ

講師 林 厚子

あしぶみラダーはやめられない！

定員20名 対象60歳以上
6月～3月 第2火曜日 10回
13:30～14:30
受講料 3500円



リトミック教室

講師 佐伯 彩

みんな、音楽で遊ぼうよ！

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



心と体のメンテYOGA

講師 佐藤あゆみ

ココロもカラダもスッキリ！

定員20名 対象一般女性
6月～10月 第2、4金曜日 10回
19:30～20:30
受講料 3500円



ベビーマッサージ

講師 太田さくら

ママのおてては、魔法の手ですから！

定員10組 生後3ヶ月からハイハイまでの
赤ちゃんとママ
6月～7月毎週火曜日 5回
13:30～14:30 受講料 1750円
※オイル代実費 1500円



高齢者大学

はなのき大学

人生これから花盛り！楽しい仲間と学びませんか！

6月～3月 第2木曜日 8回程度
13:30～15:00
対象坂本在住60歳以上 受講料 無料



裏面もあります

広報なかつがわ5月号と同時配布の
「2021講座案内」もお読みください

やさしい太極拳

講師 佐藤久美子

まずは、呼吸に集中してゆったりと…

定員15名 対象一般
6月～10月 第1.3水曜日 10回
19:30～21:00
受講料 3500円



子ども習字

講師 鈴木里美

書は人なり文字は人なり、さあ始めよう!

定員15名 小学4年生～6年生
6月～3月 第2土曜日 10回程度
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

おいでん祭であなたもスターに!なれるはず

小学生以上
6月～11月 毎週日曜日
18:00～
受講料 無料



こども歌舞伎教室

講師 東濃地歌舞伎中津川保存会

歌舞伎役者も夢じゃない!

小学1年生～中学3年生
6月～3月 第4金曜日 10回程度
19:00～
受講料 無料



坂本乳幼児学級 さかもとキッズ

子育ては人育て…お友達づくりから

定員15組
坂本在住未就園児親子
6月～3月 第2木曜日
10:00～11:30
受講料 無料(実費徴収あり)



ノルディック ウォーキング

講師 堀 博

さあ、軽快に颯爽と…

定員15名 対象一般
6月～10月 第2.4水曜日 10回
9:30～11:30
受講料 3500円
(レンタルポールあり1回300円)



※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。

申込受付期間

令和3年5月12日(水)～5月19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5月号と同時配布の「2021講座案内」の裏表紙の申込書にご記入の上、公民館窓口までご提出又はFAXしてください。
- ②中津川市ホームページからもお申込みできます。

坂本公民館 電話: 68-2001 FAX: 78-0002