

大人の学校シリーズⅠ

～保健体育の授業編～

『笑いヨガ』【全 2 回】 ¥1000 定員 30 名

① 11 月 4 日(金) ② 11 月 11 日(金) 10:00～11:30

・笑うことは健康にいい！今話題の「笑い体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。みんなで楽しく心身ともにリフレッシュしましょう。



～国語の授業編～

『篆刻と作品講座』【全 2 回】 ¥2000 定員 20 名

① 11 月 16 日(水) ② 11 月 30 日(水) 13:30～15:30

・篆刻を作成し自分の作品に出来上がった印を押して完成します。
毎年大人気の講座です。初めての方でもお気軽にご参加ください。



新そば！

～家庭の授業編～

『そば打ち講座』【1 回参加型】 ¥1500 定員各 36 名

① 11 月 18 日(金) ② 11 月 21 日(月) 9:00～13:00(交代制)

・大好評のそば打ち講座です。自分で作ったそばをその場で食べられます。
お土産付です ※申し込みの際、参加希望日を明記してください。



目的	懐かしい青春時代を思い出して、和気あいあいと学校の授業のように活動して、みんなが交流できる居場所づくりを目指します。
対象	成人
定員	講座別にご確認ください。 ※応募多数の場合は抽選
場所	三重県立鈴鹿青少年センター
申込期間	9 月 20 日 (火) ～10 月 13 日 (木) 17 時必着
応募方法	はがき、または F A X で参加希望講座名、名前、ふりがな、年齢、郵便番号、住所、電話番号(携帯番号)を明記して下記あてに送付してください。 (様式は問いません)

<応募・問い合わせ先> 三重県立鈴鹿青少年センター
〒513-0825 鈴鹿市住吉町南谷口
TEL 059-378-9811 FAX 059-378-9809
URL:<http://www.mie-sports.or.jp/suzukayc/>

