

講座・会場	内容	定員
※「ワンプレート」 楽しくおうち ごはん (地域交流センター ともべ「トモア」)	講師：龍福 綾子さん ママのお助け!カロリーを抑える+洗い物が減って時短。おしゃれで優雅な食卓づくり。 1回:10/8(木) チキンピカタ&カルツォーネ(パン)スープほか 2回:11/12(木) かぼちゃと鶏肉のクリーム煮(パスタ)スープほか ※材料費:各回1,000円(当日納入) ※材料の調達により内容の変更があります。	10名
歴史講座 (岩間公民館)	講師:岩間歴史懇話会 歴史についていろいろな角度で学んでみましょう 1回:12/9(水) 村の鎮守さまの創建と維持 2回:1/12(火) 忠臣蔵の女性たち 3回:2/9(火) いわまの古道~古代官道・瀬戸井街道への考察~	20名
からだ・ケアー 「のんびりゆった りストレッチ」 (岩間公民館)	講師:伊勢山 陽子さん ゆっくりと体を動かしながら、体のメンテナンスをしましょう 1回:10/21(水) 肩・首ほぐしストレッチ 2回:11/11(水) ゆらゆら骨盤ケア 3回:11/25(水) お腹スッキリ呼吸体操 4回:12/16(水) 背筋をのばす姿勢美人ストレッチ	10名

対象 市内在住・在勤・在学の方

申込期限 9月16日(水) 必着(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 最寄りの公民館に電話、または①受講希望講座名②氏名(ふりがな)③年齢・性別④郵便番号⑤住所⑥電話番号(日中の連絡先)を明記してFAX、メール、はがきでお申し込みください。

※電話受付時間:午前8時30分~午後5時15分(月曜日休館)

※FAXの送信後に必ず受信確認の電話をお願いします。

受講料 300円/回、材料費は別途自己負担(1回ごとに当日納入)

開催時間 午前10時~11時30分 ※については午前9時30分~11時30分

その他 キャンセルおよび欠席については、材料費をご負担いただく場合があります。

募集定員の半数に満たない講座や天候およびその他の事情により、開催が中止、または内容が変更になる場合があります。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては開講できない場合があります。

広報等に講座写真を掲載する場合がありますので、あらかじめご了承のうえお申し込みください。

申・問 笠間公民館 Tel 0296-72-2100 FAX 0296-72-2103 メール kasakomin@city.kasama.lg.jp
友部公民館 Tel 0296-77-7533 FAX 0296-78-3278 メール tomokomin@city.kasama.lg.jp
岩間公民館 Tel 0299-45-2080 FAX 0299-45-7612 メール iwakomin@city.kasama.lg.jp