主催　片瀬地区社会福祉協議会

片瀬地区ボランティアセンター・ひだまり片瀬　での講座です

片瀬3-16-10 香川ビル1階

ひだまり片瀬の
だれでもウェルカム講座♬

１０：３０～１１：３０

11/27(金)
クリスマス手芸



講師：まなみん
好きなリボンを組み合わせて
アートフレームをつくろう。
先着10名。材料費350円。

1/22(金)
ゆったり
チェアヨガ♬



講師：kanako
(逗子海岸studioLUKKA所属インストラクター)
呼吸とやさしい動きで自律神経を
整えます。心もからだも
心地よくなりましょう！





2/26(金)
くるみボタン作り

講師：りさ
おうちにあるお気に入りのハギレをぜひ
お持ちください♬(手ぶらでも！)
先着10名。材料費200円／10個



3/26(金)
いきいきリズム体操



講師：白坂理未
(助産師、(公社)日本3B協会体操公認指導者)
からだスッキリよろこぶ♬
ゆったりとした音楽に合わせて、
気持ちよく身体を動かそう！

企画
にこママ◎湘南

11月・2月　は、事前に申込みが必要です。
（2月講座は、1月8日（金）申込スタート）
申込みは　こちらから
またはお電話で　片瀬市民センター　地域づくり担当
27－2711（平日午前9時～午後5時）