

追加募集

一緒に
学びましょう!



どの講座も **先着順** です。お申込みをお待ちしています!

1 「睡眠」と「健康」の知恵袋

6月13日(木)

睡眠についての正しい知識を『知る』、よい睡眠をとるための方法を『実践する』、ご自身にとってよい睡眠を『実感する』の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介します。

6月20日(木)

- 寝具(枕、布団、マットレス等)選びのポイント
- 寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- 「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法などを紹介します。

※健康測定会を両日会場で実施します。講師: 明治安田生命

★6月13日(木)・20日(木) ★10:00~11:30

★受講料 無料 ★定員 30名

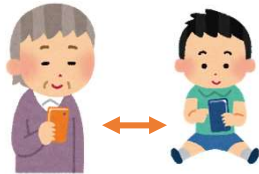


6/12
(水)
締切

2 初めてでも安心! 楽しむスマホ教室

ご自身のスマホをお持ちください。基本の操作を学びましょう!

講師: 吉安 美玲



★6月21日(金)

★10:00~11:30

★受講料 無料

★定員 5名 (残り1名)

6/20
(金)
締切

3 笑顔になるパステルアート

「え?簡単に絵が出来るって本当?」パステルの粉を削って、指でくるくる紙に擦ってみると...色んな色や形が出来て、絵が完成します。ぜひ体験してみませんか?



講師: 岸田 令枝

★6月28日(金)

★10:00~11:30

★受講料 600円

★定員 10名

6/27
(金)
締切

【申込方法】

①電話 → 078-822-1300 住之江公民館へ

②来館 → 住之江公民館にお越しください。9時~20時30分 日: 9時~17時 月・祝: 休館日)

☆直接来館か、お電話でお申込みください。

神戸市立住之江公民館

TEL (078) 822-1300

(情勢によって、開館時間・講座内容等を変更する可能性があります)

