

平成29年度

黒部市生活訓練事業のお知らせ ☆5月~9月☆

教室名	開催日	時間	会場	内容	持ち物
チャレンジ クッキング	6月20日(火) 6月21日(水)	10:30 ~12:30	黒部市 働く婦人の家 調理室	今回は「簡単などんぶり料理」を テーマに調理します。作った後は、 みなさんでいただきます。	エプロン 三角巾 ハンカチ
音楽教室	5月29日(月) 8月7日(月) 9月11日(月)	14:00 ~15:00	コーレ リハーサル室	歌を歌ったり、楽器を鳴らしたり して音楽を楽しみます♪	
体力づくり 教室	6月8日(木) 8月17日(木)	14:15 ~15:45	黒部市総合 体育センター サブアリーナ	ビーチボールなどの簡単な運動や ゲームをして体を動かします。	内履きズック タオル
エアロビクス 教室	7月28日(金) 9月28日(木)	14:45 ~15:45	黒部市総合 体育センター サブアリーナ	音楽に合わせて簡単なエアロビクス をし、リフレッシュします。	内履きズック タオル

★チャレンジクッキングは少人数制のため、2日間連続で同じメニューを作ります。2日間のうち、どちらかの日にご参加ください。

★参加を希望される教室がありましたら、**教室開催予定日の1週間前までに**電話にてお申込みください。

★教室に参加される時は、開始時間に遅れないようお願いいたします。

お申込み・お問い合わせ先 せせらぎハウス黒部 TEL(0765)52-4855