

〈あなたの生きがいを応援します〉

申込方法が変わります!!
詳しくは裏面をお読みください

みかわ 町民講座



～リズムに合わせて楽しく健康づくり～ エンジョイフィットネス

日頃の運動不足を解消しませんか。身体の疲れをほぐすストレッチや、簡単なリズム体操で、健康的な身体と心を目指します。一緒に身体を動かしてリフレッシュしましょう。

- 開催日 ① 9月26日 ②10月3日
③10月10日 (すべて金曜日)
- 時 間 19:00～20:00
- 講 師 健康運動指導士 石関 海花 氏
- 会 場 テオトル 多目的ホール
- 受講料 1,500円
- 定 員 20名



～心のままに描く書～

己書 (おのれしょ)

書き方や、書き順にとらわれることなく、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書。
筆ペンで絵のような文字描いてみましょう。(材料代に筆ペン3種含む。)



- 開催日 ① 9月30日 ②10月7日
③10月21日 (すべて火曜日)
- 時 間 19:00～20:30
- 講 師 己書心笑楽縁道場代表
小林 志保 氏
- 会 場 三川町公民館 第2研修室
- 受講料 1,500円
- 材料代 2,000円 (初回に集金)
- 定 員 15名

～焼き立ての香りとともに～

パンを楽しむ!

これからパンづくりを始めてみたいという初心者向けに、少ない工程でできるレシピをご紹介します。

あなたも手作りパンの楽しさを体験してみませんか。



- 開催日 ①10月11日
②11月15日 (すべて土曜日)
- 時 間 13:00～15:30
- 講 師 アロハバーカリーズカフェ
田代 ちあき 氏
- 会 場 三川町公民館 調理実習室
- 受講料 1,000円
- 材料費 1,500円 (毎回当日集金)
- 定 員 10名

～大好評につき再募集～

PPバンドでつくるカゴバッグ

軽くて丈夫、水濡れにも強いPPバンドでカゴバッグを編んでみましょう。

※今年度まだ受講されていない方を優先に申込みを受付いたします。

- 開催日 ① 9月25日(木) ② 10月1日(水) ③ 10月9日(木)
④ 10月16日(木) ⑤ 10月23日(木)
- 時間 19:00～21:00
- 講師 寅猫屋 富樫 優香 氏
- 会場 テオトル 会議室1・2
- 受講料 2,000円
- 材料代 1,600円(初回に集金)
- 定員 10名

下の3色からお選びください

- A アイボリー×黒系
- B アイボリー×茶系
- C アイボリー×紺系



サイズ 28.5cm×20cm×マチ 13.5cm

町民講座の申込み方法

町民先行受付 8月22日(金)～28日(木)

※定員を超えた場合抽選となります

みかわマイチャレ対象事業
(1回の参加につき10ポイント)

一般受付 8月29日(金)～

お申込みはお早めに!



- ・受講を希望される方は、テオトルに、電話または直接窓口にてお申込みください。
- ・受講料は、初回の講座時に現金にてお支払いください。
- ・定員を超えた講座は、抽選を行います。結果はハガキでお知らせいたします。
- ・庄内地方に在住の方は、どなたでも受講できます。

三川町子育て交流施設 テオトル

〒997-1321 三川町大字押切新田字桜木 8-1

☎ 0235-64-8310

受付時間 午前9:00～午後8:30

※毎月第三水曜日は休館

申込締切 9月11日(木)

キ リ ト リ 線

町民講座申込書

受付日	受講料合計	円	受付担当
-----	-------	---	------

ふりがな				男 ・ 女		住所 〒	
氏 名				年齢			
				歳		TEL	

1	エンジョイフィットネス	1,500円	3	パンを楽しむ	1,000円
2	己書	1,500円	4	PPバンドでつくるカゴバッグ 色： A ・ B ・ C	2,000円

備考欄