



ニュースレター11月

地球市民交流センター

0561-64-1190 (8:30~17:00)
http://www.chikyushimin.co

ノルディックウォーキング
効果的な歩き方からポールを使ったウォーキングまでの実践講座です。



- 11月10日・17日(火) 10:00~11:30
- 集合：屋内広場 (雨天:多目的スタジオ1)
- ポール貸出20名100円 参加費100円
- タオル・帽子・飲物・手袋・あればサングラス

健康講座

リラックスヨガ
ゆっくりとした呼吸や動きに集中し、肩こり、腰痛を改善しましょう。心と体をほぐすリラックスヨガ。



- 11月6日・20日(金) 10:30~11:30
- 多目的スタジオ1・2 1名100円
- 定員：各日15名・ヨガマット・飲物

太極拳入門教室

初心者向けの太極拳入門教室
(楊名時八段錦・太極拳)



- 11月4日・18日(水) 13:30~15:00
- 多目的スタジオ1・2 1名100円
- 定員：各日15名 有れば室内履き

姿勢改善エクササイズ

体のゆがみや不調をストレッチや体操で改善。肩こり、腰痛、猫背の改善に。

- 11月5日・12日・19日・26日(木) 14:00~15:15
- 多目的スタジオ1・2 1名100円
- 定員：各日15名
- ヨガマットかバスタオル・飲物



大人の健康講座 あるく 楽しむ 学ぶ

- 11月13日(金) 10:00~12:00
- 多目的室4 1名100円
- 定員：15名
- タオル・飲物 (ウォーキング・自然観察)

予約開始
10月20日
(火) 9時

フラを踊ろう！ダイエットフラダンス

- 11月12日・26日(木) 18:30~20:00
- 多目的スタジオ1・2 1名100円
- 定員：各日15名
- タオル・飲物



プランターで育てる野菜教室

- 11月11日・25日(水) 10:00~12:00
- 多目的室4 1名100円 (材料費別)
- 定員：各日15名
- 手袋・タオル・飲物



教養講座

種から育てるガーデニング教室

- 11月5日・19日(木) 10:00~12:00
- 多目的室4 1名100円 (材料費別)
- 定員：各日15名
- 手袋・タオル・飲物



大人のクラフト教室

- 11月20日(金) 10:00~12:00
- 多目的室4 1名100円 (材料費別)
- 定員：15名
- はさみ・カッターナイフ・飲物



キッズダンス教室

体で覚えよう！ リズム感！

- 11月10日・17日(火) 17:00~17:50
- 多目的スタジオ1・2・3
- 参加費1回200円 小学生(保護者同伴)
- 定員：各日15名・室内履き・飲物・タオル



英会話講座・初級コース、マザーグースに集う！わくわく音ランド、親子リズムミック&マッサージ、ふれあいミュージック、これら講座は開催場所でのコロナ対策の安全が確保できないのと幼児のコロナ感染防止のため当分お休みとなります

寄せ植え教室

- クリスマスのミニスワッグ作り
- 11月10日(火) 13:30~15:00
- 体験学習室2・3
- 材料費1000円
- 定員：24名
- 11月5日(木) までに電話予約



申込・お問い合わせ：電話 0561-64-1190

地球市民交流センターホームページ、又は地球市民交流センター受付まで。

講座は「検温・手指消毒・マスク着用」で行います。状況により中止になる場合があります。



11月パートナーイベント案内



地球市民交流センターで活動している、団体、個人の活動紹介です。お問い合わせは各団体まで。

<p>2020年11月1日(日) 13:00~15:00</p> <p>ゆかいな仲間の楽しいマジックショー 体験学習室3 入場無料 当日先着順 マジック教室&バルーンアート教室 200円 スーパープレートマジシャンズ 090-3555-0874</p>	<p>2020年11月 1日(日) 10:30~15:30 11月14日(土) 10:30~15:30</p> <p>「紙の学校」一本の木から紙を創ろう 多目的室4 800円~1000円 小学生4年生以上 定員10名 美術工芸紙工房 kondokazuko941@outlook.jp</p> 
<p>2020年11月5日・12日・19日・26日(木) 9:00~14:00</p> <p>包丁研ぎ・切れ味ばつぐん 多目的室3 100円 当日先着順 10名 いだか竹とんぼの会 080-2624-3715</p> 	<p>2020年11月8日・22日(日) 10:00~15:00</p> <p>身近な素材で作る伝承おもちゃなど 多目的室4 200円~700円 当日先着順 50名 作楽っ子 大山 090-4162-3485</p> 
<p>2020年11月8日(日) 10:00~15:00</p> <p>mLapin ファッションショー&rutile 体験学習室1~3・屋内広場 入場無料 ルチル rutile32@gmail.com</p>	<p>2020年11月21日(土) 10:00~19:00 11月22日(日) 10:00~17:00</p> <p>キャラクターフェスティバル Dolly Vol.10 地球市民交流センター 入場無料 参加費別途 キャラフェス実行委員会 052-229-0061</p>
<p>2020年11月22日(日) 10:00~15:00</p> <p>竹とんぼづくり 多目的室3 300円 当日先着順 30名 いだか竹とんぼの会 080-2624-3715</p> 	<p>2020年11月28日(土) 9:00~15:30</p> <p>第14回ツールドモリコロパーク 多目的室2・屋内広場・交流広場 事前予約 バイクナビ・グランプリ実行委員会 https://bikenavi.net</p>

【ぬいえ教室】 参加無料

11月3日、7日、15日、21日、23日、28日、29日 多目的室4 10:00~15:00
 1日、8日、14日 多目的室3 10:00~15:00

- 地球市民交流センター 0561-64-1190



入場者が一定以上に達した場合とか混雑時には入室制限を行う場合がございます。
 コロナ対策としての「手指消毒」・「体温確認」・「マスク着用」・「教室換気」・「ソーシャル・
 ディスタンス」などにご協力ください。

これらのイベントは新型コロナウイルス感染予防の為中止となる場合があります。