

## 上天草まちワク開催中！ (11月7日午前現在)

まちワクも今週日曜日までとなりました。たくさんのご参加、誠にありがとうございます。これから受講できる講座がありますので、ひきつづきご参加おまちしております。

- .①「腹式呼吸を取り入れたストレッチ教室」 7日(火) 14:30～
- .⑫「UVレジンでアクセサリーづくり」 7日(火) 14:00～
- .⑫.⑬「バランスボールの楽しみ方」
  - .⑫ (レベル0) 7日(火)、12日(日) 19:00～
  - .⑬ (レベル1) 9日(木)、10日(金) 19:00～
- .④「美容・健康『かんたんセルフケア』」 7日、9日、10日※時間打合せにより
- .⑤「美容・健康『便秘予防セルフケア』」 7日、9日、10日※時間打合せにより
- .⑨「頭皮・育毛スカルプ講座」 8日(水) 13:00～
- .⑯「障子、網戸張り替え講座」 8日(水) 9:00～14:00
- .⑳「つぼ焼きいもの体験、試食会」 9日(木) 9:00～12:00
- .㉒「手びねり体験『徳利とぐい呑み』を作ろう！」 11日(土) 10:00～
- .⑲「あましんこども信用金庫教室」 11日(土) 10:00～

その他講座も、キャンセル等による空きがある場合がありますのでチラシの申込先へお電話にてご確認ください