

参加者募集中

※定員になり次第、募集は終了いたします。
※悪天候等により中止や変更になる場合があります。
(福祉交流プラザ三友 TEL:086-254-1992)



何か困っていませんか？

無料法律相談



日時：12月12日(木) 13:00~15:15頃

相談員：篠岡 丈記 弁護士(予定)

内容：交通事故、金銭貸借、不動産、相続など
法律に関する個人相談

定員：4人(1人30分)

※予約制です(先着順) ※秘密は厳守します



◀ 12月4日~10日は人権週間です ▶

『 泰匠塾 (ハーモニカクラブ) 』

日時：毎月 第2・第4(木)

13:00~15:00 **自主講座**

講師：光本 和彦 さん 受講料：なし

材料費：自己負担(ハーモニカ)

内容：多彩な音が出せるハーモニカは「ポケットに入るオーケストラ」！腹式呼吸で奏でるので健康維持にも効果的です。見学はお気軽にどうぞ♪



『 クリスマスパン教室 』

日時：12月7日(土)

10:00~13:00

講師：亀山 緑 さん

定員：8人(小学生以下は保護者同伴で)

締切：12月1日(日)★

内容：クリスマスにぴったり☆色々な具材が入った見た目も楽しいちぎりパンとミニデザートを作ります。

受講料：200円、材料費：1,000円程度

持参物：エプロン、三角巾、手ふき、マスク、上履き ※足元が滑りやすい場合があります



短期講座

★締切日以降のキャンセルは、材料費をお支払いいただく場合があります

『 お正月飾りづくり 』

日時：12月22日(日)

10:30~12:00

講師：山田 友紀子 さん

定員：10人(小学生以下は保護者同伴で)

締切：12月15日(日)★

内容：お好きなパーツを飾りつけて華やかなお正月飾りを作ります。

<1階ロビーに見本があります>

受講料：200円、材料費：1,000円程度

持参物：針と糸(普段の手縫い用)、飲み物、飾りたいパーツなど(あれば)



写真はイメージです

短期講座

★締切日以降のキャンセルは、材料費をお支払いいただく場合があります

『 整えて腸活ヨガ 』

日時：1月26日(日)

13:30~15:00

講師：時光 智子 さん(ヨガインストラクター)

定員：8人(小学生以下は保護者同伴で)

締切：1月19日(日)

内容：お正月疲れに効く「胃腸を整えるポーズ」を中心としたゆったりとしたヨガ講座です。胃腸を整えると心身ともにリフレッシュできますよ☆

受講料：200円、材料費：なし

持参物：バスタオル、フェイスタオル、飲み物



短期講座

★ヨガマットはこちらで用意します。
動きやすい格好でお越しください

『 手打ちそば教室 』

日時：2月1日(土)

10:00~13:00

講師：「あすなろ麺・s工房」の皆さん

定員：8人(小学生以下は保護者同伴で)

締切：1月25日(土)★

内容：本格！手打ちそば教室です。自分で打った打ちたて・茹でたての蕎麦は香りが良く格別の美味しさです。

受講料：200円、材料費：900円程度

持参物：エプロン、三角巾、手ふき、マスク、上履き ※足元が滑りやすい場合があります



★締切日以降のキャンセルは、材料費をお支払いいただく場合があります

てれるけど あいさつしたら いいきもち

令和5年度 人権啓発標語 優秀作品 小学1年

