



前回に引き続き、プラザ雄神で行われている自主講座をご紹介します。

## スポーツ吹矢

スポーツ吹矢は胸式呼吸、腹式呼吸の両方を行い、呼吸にかかわる筋肉を全て活用します。

ストレスの緩和等、期待されます。

日時：毎月第1・3土曜日

午後1時～3時

参加費：受講料なし

材料費等 年間2,000円程度必要

定員：10人



## パッチワーク・キルト教室

月1回の講座です。楽しみながら作品を作っています。

日時：毎月第4水曜日

午前9時30分～11時30分

講師：林 寿子さん

参加費：受講料月額700円

材料費等平均月額2,000円

定員：10人



## リフォーム洋裁クラブ

着なくなった着物や洋服のリフォームをして、ベストや甚平など好きな服に変身させます。

日時：毎月第2日曜日

午前10時～午後3時

講師：野口 芳江さん

参加費：受講料月額1,000円

定員：15人



## 手芸勉強会

私達は昭和の物を大切にしていた頃を思い、残り毛糸を組み合わせせて色々な物を作っています。帽子、ベスト、マフラー、座布団等のオリジナル小物、端布で袋やお手玉も作ります。手先を動かし頭を使い楽しい勉強会です。

日時：毎月第1・3・5水曜日

午後1時～3時

参加費：受講料なし

定員：10人



## 久保東児童館 イベントのお知らせ



### 児童館お楽しみ会

子どもむけの音楽をつかった、フルートとピアノの演奏をします。

日時：12月21日(土) 午後2時～3時

場所：久保東児童館

参加費：無料

定員：20人(申込み必要)

共催：岡山市福祉交流プラザ雄神



申込み先：久保東児童館まで TEL. 086-942-8031