

油川市民センター講座

はじめてのスマホ体験

1月23日・30日・2月6日(木)

10:00~12:00 全3回



3階 創作活動室

料金 無料

準備物 スマートフォン、
筆記用具

スマートフォンをお持ちでない方も受講可。

講座では全員同じ練習用の物を使用します。

講師 ソフトバンク株式会社

~お申込み(来館・電話で受け付けます)~

1月6日(月)9:00~ (60歳以上10人募集)

TEL017-788-1201(油川市民センター)

油川市民センター講座

姿勢改善、



背骨コンテュイションング®

※受講対象者に制限有り

1月24日、31日、2月7日(金)全3回

10:00~12:00 2階 和風学習室AB

料金 無料

準備物 ヨガマット、フェイスタオル、
水分補給用の飲み物

講師 大友美幸先生

~お申込み(来館・電話で受け付けます)~

1月7日(火)9:00~ (25人募集)

TEL017-788-1201(油川市民センター)

油川市民センター講座

ゆったりエアロ&

のびのびストレッチ



2月14日、21日、28日 (金) **全3回**

10:00~12:00 2階 和風学習室AB

料 金 無料

準備物 ヨガマット、フェイスタオル、
水分補給用の飲み物

講 師 大友 美幸 先生

~お申込み(来館・電話で受け付けます)~

1月14日(火)9:00~ (25人募集)

TEL017-788-1201(油川市民センター)