

行政提案型協働事業（全5回）



楽しく学ぶ 自分磨き講座 駅前発!

1月15日（金）

【受付開始】12月17日（木）

【第4回】腰痛は自分で治そう！



～予防できる画期的なエクササイズ～

持ち物：動きやすい服装・飲み物・
ヨガマット又はバスタオル
※更衣室あり（和室）

講師 きだにたけし 木谷武士さん（柔道整腹師）
いわさだよしひろ 岩貞吉寛さん（理学療法士）

国際マッケンジー協会日本支部所属

2月19日（金）

【受付開始】1月18日（月）

【第5回】腹話術と落語のおもしろさを体験しよう



～お笑いボランティアのススメ～

持ち物：手鏡
（口の動きを見る為）

講師 あんどうともこ 安藤倫子さん（腹話術師）

日本腹話術師協会公認インストラクター

ほんざわかすお 本澤一男さん（落語愛好家）

会 場：狭山市立中央公民館 第1ホール

（狭山市市民交流センター3階）※狭山市駅西口前

時 間：19時00分～20時30分 費 用：無料

定 員：各50名（先着順）

申込み：TEL04-2952-2230（中央公民館まで）

※受付は8時30分～17時15分 日曜・祝日を除く

共 催：NPO 法人さやま生涯学習をすすめる市民の会

狭山市教育委員会（所管：中央公民館・社会教育課）

