

平成29年度

車尾公民館

人生を  
楽しくする  
5つの講座

# チャレンジ教室のご案内

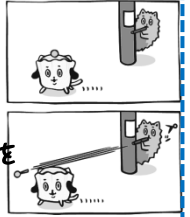


## スポーツ吹き矢体験会

5月24日(水) 13:30~15:30

■講師 鳥取県スポーツ吹き矢協会公認指導員 高塚千代子

腹式呼吸  
& 胸式呼吸で  
健やかなカラダを  
つくりましょう



## レザークラフトに挑戦

6月28日(水) 13:30~16:00

■講師 レザーウルフ 小山 総司

世界にひとつだけの...  
"べっぴん"をつくる!



## 家庭で役立つ応急手当

8月22日(火) 13:30~15:30

■講師 日本赤十字社 鳥取県支部のみなさん



ねんざ・やけど  
誤飲など...  
家族が  
いざというとき  
役立ちます!



## アロマ石鹸づくり

9月13日(水) 13:30~15:00

■講師 Repome (ルポム) 細田 和美



生活にうるおいを...  
お風呂上りに素敵な  
香りに包まれます...



## 体験してみよう! 気功・太極拳

11月7日(火) 13:30~15:00

■講師 日中太極拳交流協会 上級指導員  
山陰太極拳連盟代表 西村 敏

気血の流れを整え  
体のバランスを保つ...  
肩こり・腰痛にも  
効果的!

