

## 7月の予定



### 7月の

#### 講座開催日

★ 美・ボディラインエクササイズ

1、8、22、29日（月）

★ ベーシックヨガ

8、22日（月）

★ エンジョイクッキング

3、17、31日（水）

★ ズンバ

3、10、24日（水）

★ ナチュラルヨガ

4、11、25日（木）

★ はじめてのピラティス

11、18、25日（木）

★ フラワーアレンジ

12日（金）

★ じゃばら財布

26日（金）



<問い合わせ先>

勤労青少年ホーム

925-4801

山崎まで

# 勤労ホーム通信

令和元年度 NO. 3

## 主催講座紹介

【ベーシックヨガ】 前期10回 月曜日  
19:30~

現在受講生24名。男性も4名参加しています。自律神経を整え、自分と向き合うことができる講座です。



【エンジョイクッキング】  
前期12回 水曜日 19:00~

和・洋・中のバラエティに富んだメニューで毎回4品作っています。

料理の基本をしっかり学べて旬のものを美味しく食べることができる講座です！



主催講座の様子や利用者会の連絡などの情報を載せています。1度は目を通していただけたら嬉しいです！

筑紫野市勤労青少年ホーム jimdo で検索してください。それでも出てこない場合は

<http://chikushi-kinseihome.jimdo.com> で検索してください。

筑紫野市勤労青少年ホームInstagramからもホームページに入れます。(^^)

### 魚のさばき方講座

6月2日（日）に魚のさばき方講座が行われました。

みなさん悪戦苦闘しながらお刺身をつくることができました！！

