

～あなたの『学びたい気持ち』をサポートします！～

問合せ

東海村中央公民館講座

4月受講者募集講座(申込期間 4/13～4/24)

東海村中央公民館
東海村船場 768-15
電話：029-282-3329

□ ①とってもやさしい篆刻（てんこく）体験講座【全4回】

今回は、様々な用途に利用できるご自身のお名前のかな一文字印を作ります。
はがき等に使用するサイズです。篆刻に使用するさまざまな用具につきましてはこちらで用意いたしますので、お気軽にご参加いただけます。

筆記用具とメモ用紙をご持参ください。

4回すべてご出席できるようにお願いいたします。

材料費：1,000円（初回受講時に徴収いたします）

定員：10名

【作品例】



5/15・5/22・5/29・6/5 いずれも（木）10:00～12:00

□ ②自分でできる整体【全5回】

ご好評につき今年度もやります!!



あわただしい日々の中で、身体の不調を感じていませんか？こわばった筋肉をほぐして、骨格を整え自律神経の働きを高め、あなた自身の自然治癒力を高めてみましょう。治療院などに頼るばかりではなく、自分自身で整体の方法を学んでみませんか。

身体を動かしやすい服装と、飲み物、ヨガマット（なければ厚手のバスタオル2枚でも可）をご用意ください。定員：15名

5/20・5/27・6/3・6/10・6/17 いずれも（火）13:30～15:00

※抽選になった場合は、多くの方に“学びのきっかけ”を提供できるよう、新規の方を優先します。

村外在住の方はこちらへ住所を記入してください

※フリガナを忘れずに！

ふりがな 氏 名			年代	～19歳・20代・ 30代・40代・ 50代・60代・ 70代・80歳～
郵便番号・住所	〒319-11	東海村（石神内宿・石神外宿・大山台・亀下・白方・白方中央 ・須和間・竹瓦・照沼・東海・豊岡・豊白・舟石川・舟石川駅西 ・舟石川駅東・船場・村松・村松北） 番地以下（マンション・アパート名・部屋番号も記入）		
連絡先	固定電話：	携帯電話：		
村外在住者用	勤務先：	勤務先所在地区：		

☆いただいた情報は、公民館講座に関する事務のみに利用いたします。

受付時注意事項・定員を超える場合には抽選です【受講の可否については4/27以降に文書郵送予定】

申込方法【 窓口 ・ 電話 ・ ハガキ 】※受付処理番号（ ）番