



日に日に秋が深まり、冬はもうすぐそこまで来ているようです。
寒くなるにつれつつい体を動かすのも億劫になってしまいがちです。
フラダンスで体も心もあたため、寒さを吹き飛ばしましょう！

第6回講座 健康・体力作り講座 フラダンス

- 〈日 時〉 11月27日(月) AM 10:00～12:00
- 〈受 付〉 AM 9:45～9:55
- 〈場 所〉 プラタナス
- 〈内 容〉 アロハの心を学び、体を使って表現する
- 〈講 師〉 プメハナレイスタジオ 須田 史絵 氏
- 〈持ち物〉 保護者用名札、筆記用具、上履き、タオル(汗拭き用)、飲み物



※ 動きやすい服装でお越しください。当日はパウスカートをお借りして着用する予定です。
また、フラダンスは基本的に裸足で行うため、実技の際は裸足になることもご承知おきください。

※ 当日欠席、遅刻される方は、杉山(090-1851-4621)までご連絡ください。

第7回講座 環境講座「天然アロマで作ってみよう」

- 〈日 時〉 12月13日(水) AM 10:00～12:00
- 〈場 所〉 家庭科室
- 〈内 容〉 アロマを使ったハンドクリーム作り
- 〈講 師〉 アロマセラピーインストラクター 黒木 宝子 氏

連絡袋の出欠欄に印をつけて返却してください

～ 返却期限は 11月6日(月) です ～

