

〈あなたの生きがいづくりを応援します〉

みかわマイチャレ対象事業
(1回の参加につき10ポイント)

みかわ 町民講座



～筋力アップや柔軟性を高める～ はじめてのバレトン

バレトンとはバレエ・フィットネス・ヨガの要素を組み合わせたエクササイズです。バレエの動きをベースに全身の筋肉を鍛え、短時間で脂肪燃焼、美姿勢や体幹強化の効果も期待できます。皆さんで爽やかな汗を流しましょう。

- 開催日 ①8月 1日 ②8月8日 ③8月22日
④8月29日 ⑤9月5日 (すべて金曜日)
- 時 間 19:00～20:00
- 講 師 バレエアカデミージャスミン
バレトンソールシンセシスインストラクター 古川 京佳 氏
- 会 場 テオトル 多目的ホール
- 受講料 2,000円 ●定員 10名



～便利で役立つ～ くらしの筆ペン

なにかと出番のある筆ペン習字を学びましょう。名前と住所や、のし袋の表書きを美文字で書けるようになることを目指します。



- 開催日 ①7月17日 ②7月24日
③7月31日 (すべて木曜日)
- 時 間 19:00～20:00
- 講 師 大瀧習字教室
大瀧 しのぶ 氏
- 会 場 三川町公民館 第2研修室
- 受講料 1,500円
- テキスト代 500円 (初回に集金)
- 定 員 15名

～旬の野菜とお肉で手軽に作れる～ フランス料理

短時間で簡単にできるフランス料理をマスターし、日常の食卓に彩りを加えてみませんか。男性の方にもおススメです。



- 開催日 ①7月30日 ②8月27日
(すべて水曜日)
- 時 間 18:30～20:30
- 講 師 ビストロ・デ・ポン
佐藤 啓志 氏
- 会 場 三川町公民館 調理実習室
- 受講料 1,000円
- 材料費 1,500円 (毎回当日集金)
- 定 員 16名

～紙でつくるアート～ ペーパークイリング

色とりどりの細長い紙を巻いて丸いパーツを作り、そのパーツを組み合わせて作品を作り上げていきます。まずは簡単なお花の形づくりから始めましょう。

● 開催日 ① 7月29日 ② 8月5日 ③ 8月19日
④ 8月26日 ⑤ 9月2日 (すべて火曜日)

● 時 間 19:00～20:00

● 講 師 小林 美雪 氏

● 会 場 テオトル 会議室1

● 受講料 2,000円

● 材料代 600円 (初回に集金)

● 定 員 10名

※A4サイズを作成します

※テオトル内に見本を展示
しています



町民講座の申込み方法

町民先行受付 6月20日(金)～26日(木)

町民講座をきっかけに
たくさんのサークルが
生まれています♪

一般受付 6月27日(金)～ 先着順

お申込みはお早めに!



- ・来館して申込みの場合は、申込書に記入し、受講料を添えて申込みください。
- ・電話で申込みの場合は、7月10日(木)までテオトル窓口に受講料を納入してください。
- ・7月11日(金)以降のキャンセルについては、受講料をお返しできませんのでご了承ください。
- ・庄内地方に在住の方は、どなたでも受講できます。
- ・先着順で受付し、定員になり次第、締め切ります。
- ・概ね10名の申込みがあった講座を開講します。
- ・開講できない講座の受講料は返金いたします。

申込締切 7月10日(木)

三川町子育て交流施設 テオトル

〒997-1321 三川町大字押切新田字桜木 8-1

☎ 0235-64-8310

受付時間 午前9:00～午後8:30

※毎月第三水曜日は休館

キ リ ト リ 線

町民講座申込書

受付日

受講料合計

円

受付担当

ふりがな		男・女	住所 〒	
氏 名		年齢	TEL	
		歳		
1	バレトン	2,000円	3 フランス料理	1,000円
2	くらしの筆ペン	1,500円	4 ペーパークイリング	2,000円

備考欄