

〈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



～軽々動けるカラダづくり～

脂肪燃焼ワークアウト

音楽に合わせた筋トレで、楽しく効果的に脂肪燃焼しましょう！講師の動きを真似ることで筋力アップを目指します。年齢性別問わず参加できるエクササイズです。

自分のペースで楽しく汗をかいてリフレッシュしましょう！

- 開催日 ①6月16日(日) ②6月23日(日)
③7月21日(日) ④8月4日(日)
- 時間 10:00～11:30
- 講師 studioperform 代表 小林ダンスインストラクター
他 ダンスインストラクターのみなさん
- 会場 テオトル 多目的ホール
- 受講料 2,000円 ● 定員 30名



～健康増進！～

ナイトウォーキング

正しい姿勢（フォーム）を確認し、町内を散策しましょう。ウォーキング後は疲労解消に効果的なストレッチも取り入れ、健康な体づくりを目指します。

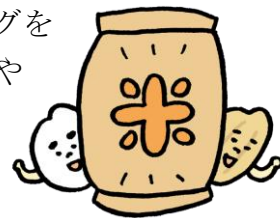


- 開催日 ① 6月 5日(水)
② 6月12日(水)
③ 6月26日(水)
- 時間 19:00～20:30
- 講師 ナイトウォーキング
サークルのみなさん
- 会場 テオトル及びその周辺
- 受講料 1,500円
- 定員 20名

～エコな素材でSDGsに貢献～

米袋のトートバッグ

軽くて丈夫な米袋で天然素材の米（マイ）バッグを作ります。エコバッグや野菜の保存袋としても使い勝手の良い便利な紙製トートバッグです。



- 開催日 ① 5月29日(水)
- 時間 19:00～20:30
- 講師 はらぺこファーム
高橋 紀子氏
- 会場 テオトル 多目的ホール
- 受講料 500円
- 材料代 300円(当日集金)
- 定員 16名

～あなたのアイデアを形に～

おとなの発明クラブ

人の役に立つものを発明しませんか？日頃から便利にしたいと思っていることを形にしてみます。完成したアイデア作品は県発明くふう展に出品しましょう。

- 開催日 ① 5月30日(木) ② 7月 4日(木) ③ 8月29日(木)
- 時間 9:30～11:00
- 講師 三川少年少女発明クラブ指導員のみなさん
- 会場 クラブハウス (豊秋テニスコート隣り)
- 受講料 1,500円 ● 材料代 1,000円 (初回に集金)
- 定員 12名



町民講座の申込み方法

町民先行受付 4月15日(月)～30日(火)

一般受付 5月1日(水)～ 先着順

お申込みはお早めに!

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♪



- ・来館して申込みの場合は、申込用紙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、5月9日(木)までテオトル窓口を受講料を納入してください。
- ・5月10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 **5月9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8:30～午後8:30

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	氏名	男・女	年齢	住所 〒	TEL
1	脂肪燃焼ワークアウト	2,000円	3	米袋のトートバッグ	500円
2	ナイトウォーキング	1,500円	4	おとなの発明クラブ	1,500円

備考欄