

心と身体を整える 夜ヨガ

13 ☼・27 ☼



20:00 ~ 21:00

1,000 円 / 15 名
間 まなみ



13 日



27 日

秋を感じるブーケ作り

15 ☼



10:00 ~ 11:00

2,500 円 / 6 名
fog-life with nature-



寝たまま身体を揺らすだけ！
ゆらリズム体操

15 ☼

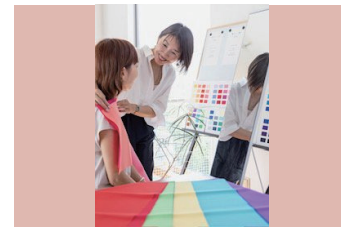


14:00 ~ 15:00

1,000 円 / 15 名
木村 圭子

パーソナルカラーを知って
「似合う」を見つけよう!!

14 ☼・28 ☼



①10:00 ~ 11:30
②13:00 ~ 14:30

2,000 円 / 各回 3 名
江口 友紀子



14 日



28 日

スマイルトレーニング[®]で
笑顔力を UP!!

15 ☼



11:00 ~ 12:00

1,000 円 / 6 名
スマイルトレーニング[®]



いっぺんやってみたいシリーズ
～写経体験会～

15 ☼



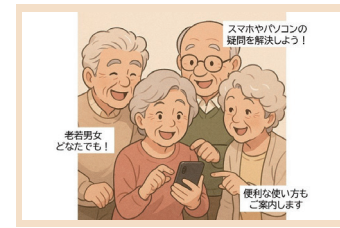
19:00 ~ 21:00

500 円 / 8 名
書をたのしむ会



スマホ・パソコンを楽しむ会

14 ☼



①14:00 ~ 15:00
②15:00 ~ 16:00

100 円 / 各回 3 名
スマホ・パソコンを楽しむ会



これから、
韓国語をスタートしてみよう！

15 ☼



13:30 ~ 15:00

100 円 / 12 名
ケンチャナ



創って・遊べて・役に立つ
折り紙サロン

16 ☼



17:00 ~ 19:00

100 円 / 5 名
しげさん幸福



夜の図書館
～ふらっと話そう本のはなし～

16 ☼



18:30 ~ 20:00

無料 / 12 名
夜の図書館



イチからはじめるジャグリング

17 ±



19:00 ~ 20:00

500 円 / 5 名
ジャグリング運動教室



海外旅行愛好者の記録 第 3 回
地中海に浮かぶ世界遺産、マルタ島

18 日



14:00 ~ 15:00

無料 / 10 名
海外旅行愛好者



はじめてさんでもできる！
季節のチョークアート教室

17 ±



①10:00 ~ 11:00
②11:00 ~ 12:00

1,500 円 / 各回 6 名
香西 アサミ



重曹アート体験
～カラフルな世界から見つける『わたし』～

18 日



①14:00 ~ 15:00 ②15:00 ~ 16:00
③16:00 ~ 17:00 ④17:00 ~ 18:00

1,000 円 / 各回 4 名
横田律子総合アート教室



はじめてでもわかるEQレッスン
～こころを導いて
幸せをめざしましょう～

18 日



14:00 ~ 15:00

100 円 / 10 名
K-ship



安眠ヨガ 心身のリラックス

17 ±・31 ±



19:00 ~ 20:00

1,000 円 / 15 名
Wellness Yoga



17 日



31 日

50 歳からの、心と身体を整える
「音楽プログラム」

18 日・31 ±



14:00 ~ 15:00

1,000 円 / 20 名
合同会社 ピューアーナ



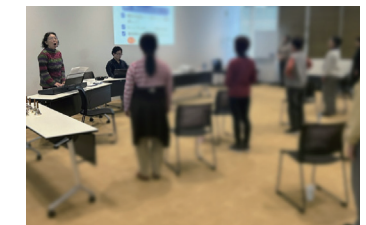
18 日



31 日

心に響く名曲サロン

18 日・31 ±



15:20 ~ 16:00

1,000 円 / 20 名
合同会社 ピューアーナ



18 日



31 日