

スキルアップ-----

皆賀パソコンクラブ 体験会 見学会

基本からゆっくりわかりやすくパソコンとスマホの操作を学んでいます。一緒に学びましょう。

- 日 時 10 月 7 日（水）13:15～14:45
- 内 容 （前半）PC で初心者向けの表作成（後半）スマホの LINE ワンポイントレッスン
- 対象・定員 成人・3 人（申込順）
- 持参物 PC・スマホ（LINE アプリ入り）・筆記用具
- 申込締切 10 月 5 日（水）

パソコンチャレンジクラブ 見学会

パソコン操作の技術向上を目指して楽しく学んでいます。今回は Word を使用しての文章、ポスター制作などの活動を見学していただきます。

- 日 時 10 月 9 日（金）13:15～14:15
- 対象・定員 成人・3 人（申込順）
- 申込締切 10 月 8 日（木）

英会話 体験会

ネイティブの先生や仲間と一緒に英語でおしゃべりしましょう!自然と英会話力が身につきます。

- 日 時 11 月 5 日（木） 13:00～15:00
- 対象・定員 どなたでも・3 人（申込順）
- 持参物 筆記用具
- 申込締切 11 月 2 日（月）

手工芸-----

皆賀陶芸グループ 体験会 見学会

陶芸づくりの基礎から楽しく学べます。公民館ロビー展での作品発表など楽しく活動しています。

- 日 時 ①10 月 3 日（土）10:00～12:00
②10 月 31 日（土）10:00～12:00
- 対象・定員 ①、②両日とも参加可能な成人・5 人（申込順）
- 申込締切 9 月 26 日（土）

陶芸同好会 見学会

自主活動で作品を制作しています。作品は自由に作製できます。

- 日 時 10 月 5 日（月）10：00～12：00
- 対 象 どなたでも（申込順）

折り紙の会 体験会

おりがみを折って、楽しい時間を過ごしませんか!先生がやさしく、分かりやすく教えてくださいます。

- 日 時 10 月 16 日（金） 10:00～12:00
- 対象・定員 成人・6 人（申込順）
- 持参物 鉛筆、のり、ハサミ
- 申込締切 10 月 15 日（木）

新日本婦人の会 みなが絵手紙教室 見学会

絵が苦手という方も一緒に楽しく描きましょう!下手でいい、下手がいいを合言葉に活動しています。

- 日 時 10 月 23 日（金） 15:00～15:30
- 対象・定員 どなたでも・5 人（申込順）

料理-----

手作りパン Company 体験会

パンの好きな人が集まり楽しく学び美味しくいただきます。ぜひ一度参加してみてくださいね。当日はカレーパン、グリーンサラダ、フルーツのデザートを作ります。

- 日 時 10 月 1 日（木）9:30～13:30
- 対象・定員 成人・2 人（申込順）
- 材料代 1,000 円（当日徴収）
- 持参物 エプロン、三角巾、お手拭き、食器用布巾 2 枚
- 申込締切 9 月 24 日（木）

クッキング同好会 体験会 見学会

作る楽しさ、食べる喜び、仲間と笑顔でおしゃべりしつつ料理を学んでいます。みなさんのご参加をお待ちしています。

- 日 時 10 月 18 日（日）9:30～13:30
- 対象・定員 成人・5 人（申込順）
- 材料代 500 円（当日徴収）※見学は無料
- 持参物 エプロン、マスク、筆記用具
- 申込締切 10 月 11 日（日）

スポーツ-----

皆賀ヨガグループ 見学会

見学はできますが現在定員に達しているため、新たな会員の募集はありません。

- 日 時 10 月 1 日（木）10:30～11:00
- 対象・定員 女性・2 人（申込順）

キックアウト（キックボクササイズ） 体験会

音楽にあわせパンチやキック、筋トレで体幹を鍛え、ストレス解消!運動不足時解消!リズムや運動が苦手でも楽しく続けられます。

- 日 時 10 月 3 日（土）16:00～17:00
- 対象・定員 女性・5 人（申込順）
- 持参物 水筒、汗拭きタオル、運動のしやすい服装・靴

皆賀公民館卓球同好会 体験会 見学会

活動の様子を見て、体験してください。毎回、ダブルスの試合を通して交流をしています。現在 11 人のグループです。

- 日 時 10 月 4 日（日）9:30～11:30
- 対 象 中学生以上の方・若干名
- 持参物 ラケット、運動しやすい服装・靴

スポーツ吹矢スキャップ 体験会 見学会

健康と生きがい作りにスポーツ吹矢を楽しみましょう。

- 日 時 10 月 8 日（木）10:15～11:30
- 対象・定員 成人・3 人（申込順）
- ※現在定員に達しているため新たな会員募集はありません。

皆賀ピラティス 体験会

たっぷり 90 分間ストレッチで体をほぐし、ピラティスで体幹を整えます。日頃の疲れが取れ気分爽快です。

- 日 時 10 月 10 日（土）9:30～11:00
- 対象・定員 成人・5 人（申込順） ●持参物 水筒、汗拭きタオル、動きやすい服装 ●申込締切 10 月 3 日（土）

気功太極拳愛好クラブ 体験会 見学会

脳の活性化、転倒予防にも効果的な太極拳です。技を磨きながら、ストレッチ、練功の体操をし、健康向上に努め、楽しく練習しています。

- 日 時 10 月 19 日（月）9:30～11:30
- 対象・定員 成人・2名（申込順）
- 持参物 水筒、汗拭きタオル、動きやすい服装（体験会のみ）
- ※現在定員に達しているため新たな会員募集はありません。

スイングフラ 体験会 見学会

ハワイのいやしの音楽にのせて、柔軟な身体づくりをしながら楽しくフラダンスをしましょう。動きやすい服装でお越しください。

- 日 時 10 月 22 日（木）15:30～17:00
- 対象・定員 女性・10 人（申込順）

皆賀ウォーキング 体験会（紅葉を楽しむ三滝寺散策）

佐伯区・西区・廿日市等の名所などを巡るコースを、メンバーと楽しくウォーキングしています。

- 日 時 11 月 25 日（水）9:15～15:00※雨天中止
- 集合・解散 JR 五日市駅改札口前
- 対象・定員 成人・5 人（申込順）●申込締切 11 月 20 日（金）
- ※詳細は公民館にあるチラシをご覧ください。

こども対象-----

子ども茶道グループ 見学会

茶道の作法を通して、こどもの自主性を養い、人を思いやる心を育てています。

- 日 時 10 月 24 日（土）10:00～11:00
- 対象・定員 小学生・2 人（申込順）
- 申込締切 10 月 10 日（土）
- ※現在定員に達しているため新たな会員募集はありません。

旭心会皆賀（こども空手） 体験会 見学会

旭心会が稽古している空手道は、全日本空手道連盟に所属している「和道流空手道」です。自身の心の強さと、仲間を励ます心を育てています。

- 日 時 10 月 26 日（月）18:00～19:00
- 対象・定員 年長以上・3 人（申込順）
- 持参物 水筒・汗拭きタオル・動きやすい服装・靴

子ども英会話 体験会

アメリカ人の先生に来ていただき、ゲームやアメリカの文化に触れる事で英語を話すことを楽しんでいます。

- 日 時 【クラス A】11 月 12 日（木）15:20～16:05
※対象・定員 年少～小学 3 年生・5 人（申込順）
【クラス B】11 月 12 日（木）16:10～16:55
※対象・定員 小学 4 年～6 年生・5 人（申込順）
- 持参物 筆記用具 ●申込締切 いずれも11月5日(木)

日頃の活動内容展示-----

ひだまり 活動展示

ひだまりは発達が気になるこどもをもつ保護者が地域の支援情報を共有する会です。活動内容展示をご覧ください。

- 期間 10 月 1 日（木）～10 月 31 日（土）