

# 市民センター講座

市内在住・在勤の成人が対象です。  
 市民センター ☎(22)0340

## 自家製酵母のパン作り教室…18人



ハイジの白パンを作ります。身体にやさしいパン作りで発酵の不思議と食の大切さを学びます。

- ▶日時 6月10日(水) 9時30分～13時
- ▶場所 同センター 調理実習室
- ▶講師 中山淳子さん ▶材料費 2,500円
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、タオル2本（ふきんと手拭き）、筆記用具、保冷バッグ、保冷剤、空のペットボトル（500ml）、持ち帰り用袋

申込方法 5月27日(水) 10時から来館か電話

## おとなの遠足“春”…20人

無料



犬吠テラステラス、銚子マリナー、地球の丸く見える丘展望館をめぐる全10kmの行程です。

- ▶日時 5月29日(金) 9時30分～15時30分  
※雨天中止
- ▶集合場所 同センター ラウンジ ▶定員 20人
- ▶持ち物 お弁当、飲み物

申込方法 5月8日(金) 10時から来館か電話

## リラックスヨガ…20人

無料



深い呼吸とポーズで心身をリラックスしましょう。

- ▶日程 5月17日、24日、31日の日曜日。全3回
- ▶時間 10時～11時 ▶場所 同センター ホール
- ▶講師 西田秀美さん
- ▶持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

申込方法 5月7日(木)10時から電話で申込

## 銚子雑学塾 塾生募集

交流を深め、心豊かに安心して暮らす知恵を学びませんか。年間講座7回うちバス研修1回  
 対象 市内・近隣市町在住の人  
 年会費 2千円

## 開塾式と第1回講座

日時 5月30日(土) 13時30分  
 場所 勤労コミュニケーションセンター 2階ホール  
 テーマ 「成年後見制度」  
 講師 手塚孝さん（銚子公証役場）  
 同塾 川井田さん  
 ☎090(3313)7707

## NPO法人千葉健康生きがい支援ネット

### 伝統文化親子舞踊教室

日程 6月14日(土)令和3年1月、毎月2回日曜日  
 時間 14時～15時30分  
 場所 市民センター  
 講師 若柳和扇さん  
 対象 幼稚園児、小・中学生、高校生15人(先着順)  
 参加費 無料。ただしCDなど教材費は自己負担  
 申込 同法人・山口さん  
 ☎(23)2771

## いけばな小原流銚子支部 伝統文化親子いけばな教室

日程 6月27日(土)令和3年1月、毎月1回最終土曜日予定  
 時間 10時～11時  
 場所 海上コミュニケーションセンター  
 対象 幼稚園児、小・中学生とその保護者。子どものみの参加可  
 講師 小原流の教授資格者  
 受講料 花代のみ負担。1回千円程度  
 申込 銚子支部・青柳さん  
 ☎(33)1784

## 銚子市アマチュアゴルフ協会 銚子市民ゴルフ大会を中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月に開催を予定していたゴルフ大会は中止します。  
 申込 ゴルフプラザ72  
 ☎0479(55)3855  
 レインボーヒルズカントリークラブ ☎(33)2121



## 5・6月は赤十字運動月間

日本赤十字社は「人のいのちと健康、尊厳を守る」使命のもと、災害時の医療救護活動や、被災者への救済物資の配布などの活動を行っています。活動資金にご協力をお願いします。

同 社会福祉室 ☎(24)8195



ハートラちゃん