令和7年度　上名和公民館　1月講座予定

1月		午前						午後						夜間					
		講座名	開始時間	対象	参加費	申込	備考	講座名	開始時間	対象	参加費	申込	備考	講座名	開始時間	対象	参加費	申込	備考
1日	木	年末年始						年末年始						年末年始					
2日	金																		
3日	土																		
4日	日																		
5日	月	休館日						休館日						休館日					
6日	火																		
7日	水																		
8日	木							ゴムバンド体操	13:30～	高齢者	無料	不要	持ち物: ゴムバンド(貸出あり)、お茶						
								健康講座	14:30～	一般	無料	不要							
9日	金																		
10日	土																		
11日	日																		
12日	月	休館日						休館日						休館日					
13日	火																		
14日	水																		
15日	木																		
16日	金	親子スキンシップ	10:00～	未就園児と保護者	年間2000円	必要													
17日	土																		
18日	日																		
19日	月	休館日						休館日						休館日					
20日	火																		
21日	水	健康ストレッチ体操	10:00～	高齢者	無料	必要	持ち物: タオル、上靴、お茶												
22日	木							ゴムバンド体操	13:30～	高齢者	無料	不要	持ち物: ゴムバンド(貸出あり)、お茶						
23日	金																		
24日	土							おしゃべり ティールーム	13:30～	高齢者	無料	不要	内容: 楽人生の脳トレ教室						
25日	日																		
26日	月	休館日						休館日						休館日					
27日	火																		
28日	水	合わせ味噌作り	10:00～	一般	1300円／1kg 2500円／2kg	必要	持ち物: エプロン、三角巾 持帰り用袋												
29日	木	お菓子教室	10:00～	一般	1000円	必要	持ち物: エプロン、三角巾、布巾 持帰り用袋・保冷剤												
30日	金	お菓子教室	10:00～	一般	1000円	必要	持ち物: エプロン、三角巾、布巾 持帰り用袋・保冷剤												
31日	土																		