平方公民館　12月の募集事業一覧

	事業名	日時	内容	詳細
1	寒い冬でも身体ぽかぽか！楽しいバランスボール講座	1月12・19・26日 火曜日 10:30～12:00 （全3回）	バランスボールを使った音楽に合わせたリズミカルな運動で血流を促進し身体を温める	・対象/市内に在住・在勤・在学 ・定員/12人 ・費用/1回300円(バランスボールレンタル料、持参者は無料) ・持ち物/ヨガマットまたはバスタオル、室内シューズ、飲み物、タオル、バランスボール(お持ちの方) ・申込み/12月15日(火）までに市ホームページの応募フォームまたはメールで （s723200@city.ageo.lg.jp）
2	漢方薬と薬膳講座 ～日常のセルフケアに漢方の知恵を～	1月21・28日 木曜日 10:30～12:00 （全2回）	1回目／漢方とは何か、セルフケアと漢方薬、「漢方」と「薬膳」の関係 2回目／風邪・インフルエンザ撃退の薬膳、穏やかに春を迎えるための薬膳	・対象/市内に在住・在勤・在学 ・定員/12人 ・費用/1,000円 ・持ち物/（2回目だけ）エプロン、三角巾 ・申込み/1月12日（火）までに、食物アレルギーの有無を記入して、直接またはメールで （s723200@city.ageo.lg.jp）