

市営地下鉄「上永谷」駅
野庭団地内

野庭ショッピング センター

[港南区野庭町]



17 健康で長生きするための 健康 腰脚の筋力チェック



各種保険取り扱い 労災・交通事故

あい鍼灸院

ずっと自分の脚で歩けるように腰脚の筋力をつけましょう！まず筋力チェックをしてその人に合う筋トレをレクチャーします。

[対象] 中高年の方

[定員] 4名

①11/8(火) 13:30~14:30
②11/10(木) 13:30~14:30
③11/17(木) 13:30~14:30

■講師/唐木田 文雄 ■材料費/無料
■持ち物/ズボン、動きやすい服装

会場 **あい鍼灸整骨院** 港南区野庭町611-1-108

申込 ☎045-844-4434 [受付]8:30~19:30
[定休日]日曜・第2水曜午後

18 初めての まなぶ ネットオークション出品講座



販売可能商品の選び方と写真の撮影方法、ネットオークションの出品方法と落札される為のコツの説明を受けながら実践しましょう。

[対象] どなたでも

[定員] 3名

①11/10(木) 11:00~12:00
②11/10(木) 14:00~15:00
③11/17(木) 11:00~12:00

■講師/堀部 陽介 ■材料費/無料
■持ち物/なし

会場 **グッドフォーチュン** 港南区野庭町611-1-104

申込 ☎045-843-5515 [受付]10:00~19:00
[定休日]木曜

19 初めてのケーキづくり たべる ~ふわふわシフォンケーキの作り方~



ケーキづくりにチャレンジされたい方対象の講座です。ケーキやパンづくりのポイントを実演を交えながら説明致します。

[対象] どなたでも

[定員] 6名

①11/11(金) 14:00~15:00
②11/18(金) 14:00~15:00
③11/25(金) 14:00~15:00

■講師/小倉 實 ■材料費/無料
■持ち物/なし

会場 **サザンポート94** 港南区野庭町610 2-111

申込 ☎080-6665-5350 [受付]9:00~17:00
[定休日]日曜・木曜