

# 楽しく学ぶ

# 自分磨き講座

駅前発!



## 【第1回】自分の体と動きを知る

10月16日（金）

～体幹トレーニングって・・・本当は何？～

場 所：第2ホール ※更衣室あり（和室）

定 員：先着順50名

持ち物：動きやすい服装・飲み物

ヨガマットまたはバスタオル

【受付開始】9月17日（木）

講師 小林真弓さん  
（フィットネストレーナー）

パリ・ダカールラリーに  
帯同、総合優勝に貢献



## 【第2回】エネルギッシュな人生を語る 11月20日（金）

～45年間無事故無違反、がむしゃらに生きる～

場 所：第1ホール

定 員：先着順70名

【受付開始】10月19日（月）

講師 青野輝子さん  
（女性初タクシードライバー）

女性初の運輸大臣賞受賞



## 【第3回】3分間のドラマを歌おう

12月18日（金）

～シャンソンから学ぶ表現する世界～

場 所：第1ホール

定 員：先着順70名

【受付開始】11月17日（火）

講師 YU-MEさん  
（シャンソン歌手）

日本シャンソンコンクール  
準グランプリ受賞



ミニコンサート開催

※【第4回】は平成28年1月15日（金）、【第5回】は平成28年2月19日（金）開催予定

会 場：狭山市立中央公民館 第1又は第2ホール  
（狭山市市民交流センター3階）※狭山市駅西口前

時 間：19時00分～20時30分 費 用：無料

申込み：TEL 04-2952-2230（中央公民館まで）

※受付は8時30分～17時15分 日曜・祝日を除く

共 催：NPO 法人さやま生涯学習をすすめる市民の会  
狭山市教育委員会（所管：中央公民館・社会教育課）