

「あみいこ」は
イタリア語で「仲間・友達」



『あみいこ』は、人と人との
出会いを大切にする
居場所としての教室です。
あなたも参加してみませんか？



【会場案内】裏面をごらんください

健康麻雀教室 ～火・金曜日～ ※金曜日は満席のため、現在募集はありません。

初心者歓迎

「お金を賭けない・お酒を飲まない・煙草を吸わない」のルールで、
頭脳ゲームとしての麻雀を安心して楽しめます。インストラクター
が参加者の経験に合わせて組み合わせ、丁寧に指導します。



【時 間】9:30～12:30 【会 場】会議室 宙
【参加費】1回3時間 800円 【定 員】20名

開催日 火曜日

11月	4	11	18	25	
12月	2	9	16	23	*
1月	*	13	20	27	
2月	3	10	17	24	
3月	3	10	17	24	31

ヨガ教室 ～ 火曜日 ～



日頃、頑張っている自分へのご褒美にゆったりとした
時間をお過ごしください。

【時 間】10:30～12:00 【参加費】1回 1,000円
【定 員】12名 【会 場】地域活動スペース 虹

開催日 火曜日

11月	4	11	18	25	
12月	2	9	16	*	*
1月	*	13	20	27	
2月	3	10	17	24	
3月	3	10	17	24	*

スポット
企画

11月25日(火)
13:00～15:00

しあわせ♡ハンドケア教室



手荒れケア・自律神経が整うハンドトリートメント・効果
的なアロマの使い方・オキシトシンで認知症対策など。
＜実演＞ネイルオイル作り・ハンドトリートメント

【参加費】500円(材料費込み)
【定 員】12名 【会 場】会議室 宙

全て要予約

【問合せ・申し込み】
043-290-8017
(松永・宮田)

あみいこ教室に参加した方々が、
より楽しく自分たちでサークル活動をしています！

【問合せ】043-290-8017 (サークル担当:北田)



習字教室

漢字やかな文字など、好みの書体でのレッスンです。初めての方歓迎！

【日時】第1金曜 14:00～16:00 【参加費】1,000円



楊名時太極拳

呼吸を大切にしたアットホームなレッスンです。

【日時】第1・3月曜日 13:00～15:00 【参加費】1,000円(1回)



紫陽花の会(茶道)

裏千家のお点前を椅子席で楽しく学んでいます。

【日時】原則第3火曜日(変更あり)13:30～15:30 【参加費】1,500円(お菓子代込み)



水彩の会

人物・静物・風景画など、初めての方もプロの先生が丁寧に指導します。

【日時】第4水曜日 14:00～16:00 【参加費】1,000円

あみいこ教室

あみいこサークル