



参加者を募集しています

※定員になり次第、募集は終了します ※短期講座の締切日以降のキャンセルは材料費をお支払いいただく場合があります ※悪天候等によりイベント等が中止または変更になる場合があります

春の デトックスヨガ

ゆったりヨガで全身デトックス！春は冬にたまった老廃物を排出するのに最適な季節です。スッキリとした元気な身体で楽しい春を迎えましょう。

日時：**3月9日(日)**
13:30~15:00

短期講座

講師：時光 智子 さん (ヨガインストラクター)
定員：8人 (小学生以下は保護者同伴で)
締切：3月2日(日) ★動きやすい格好で
受講料：200円、材料費：なし お越しください
持参物：バスタオル、フェイスタオル、飲み物



春の お菓子作り

旬の果物とカスタードクリームたっぷりのフルーツタルト(直径20cm程度)を作ります。見た目も華やかな春のご褒美スイーツです♪

日時：**3月15日(土)**
10:00~13:00

短期講座

講師：亀山 緑 さん
定員：6人 (小学生以下は保護者同伴で)
締切：3月8日(土)
受講料：200円、材料費：1,000円
持参物：エプロン、三角巾、手ふき、マスク、上履き、飲み物



写真はイメージです

春の 寄せ植え教室

たくさんのお花の中からお好きなものを4つ程選んで春の寄せ植えを作りましょう。鉢の大きさは直径20~23cm、深さ15cm程度です。

日時：**3月23日(日)**
10:00~12:00

短期講座

講師：金高 正典 さん
定員：8人 (小学生以下は保護者同伴で)
締切：3月16日(日)
受講料：200円、材料費：2,000円(鉢付) 写真はイメージです
持参物：エプロン、はさみ、手ふき、飲み物、鉢が入る袋(大)



写真はイメージです



無料法律相談

金銭
のコト

親族
のコト

不動産
のコト

相続
のコト

日時：**5月8日(木) 13:00~15:15頃**

相談員：弁護士(岡山弁護士会所属)

内容：交通事故、金銭貸借、不動産、相続など
法律に関する個人相談

定員：4人(1人30分程度)

※予約制です(先着順) ※秘密は厳守します

※予約時にご希望の時間帯をお知らせください(希望通りにお取り
できない場合もあります)

5月1日~7日は憲法週間です



お問い合わせ・お申し込みは

TEL: 086-254-1992



岡山市福社交流プラザ三友

岡山市北区岩井2-4-1

1階にAEDを
設置しています

【開館時間】月~土 9:30~21:00

日曜日 9:30~17:00

【休館日】火曜日、年末年始

※状況により臨時休館となる場合がございます

あなたとわたし ちがうところが いいところ

令和6年度 人権啓発標語 優秀作品 小学1年

