

フラワーアレンジメント教室

講師：花教室kapua主宰 馬場 まゆみ さん

季節の花材を使ってイベントアレンジメントをつくります 🌻🌷🌻

生活に潤いをもたらす、フラワーアレンジメントの楽しさを味わいましょう♪

🌸 日 程：月1回

🌸 会 場：赤羽会館 4階 小ホール又は第2集会室

🌸 費 用：4,000円（材料費込、当日集金）

🌸 持ち物：花切り鋏、カッター、ごみ袋、
ホチキス、持ち帰り袋



11月 しめ飾り



12月 Xmasリース・テーブルアレンジ

◆ 室内の定員設定・座席配置、換気等、感染予防対策を講じて実施します

(申込・問合せ先) 赤羽会館 ☎03-3901-8121

申込順定員制

必ず事前にお申し込みください

※申込締切後のキャンセルはお受けできません

【赤羽会館カルチャー・ヘルス企画 開催日程一覧表】

都合により変更する場合があります

2024.12.01

やさしい骨盤ケアとストレッチ基礎編・応用編 定員18名 1000円

開催時間 基本編9:30~10:20 応用編11:00~11:50 第一和室

開催日	受付開始	申込締切	開催日	受付開始	申込締切
11月5日 火	10月30日	11月4日	1月7日 火	12月18日	1月6日
11月12日 火	11月6日	11月11日	1月14日 火	1月8日	1月13日
11月19日 火	11月13日	11月18日	1月21日 火	1月15日	1月20日
11月26日 火	11月20日	11月25日	1月28日 火	1月22日	1月27日
12月3日 火	11月27日	12月2日	12月24日休講 年末年始休暇日 12月29日~1月3日		
12月10日 火	12月4日	12月9日			
12月17日 火	12月11日	12月16日			

フラワーアレンジメント 定員18名 通常4000円 11・12月 5000円

開催日	受付開始	申込締切	開催時間	制作予定
11月2日 土	10月2日	10月26日	10:30~12:00	締め飾り
12月6日 金	11月3日	11月29日	18:30~20:00	Xmasリース
12月21日 土	11月3日	12月14日	10:30~12:00	Xmasテーブルアレンジ
1月18日 土	12月22日	1月11日	10:30~12:00	真っ白なArrangement

Xmasリース

12月6日(金) 小ホール



Xmasテーブルアレンジ

12月21日(土) 小ホール



申込順定員制 ※フラワーアレンジメント講座は申込締切後のキャンセルは
お受けできません。また、花材が入れ替わる事があります

「産後ママのための骨盤セルフケア」講座のお知らせ

講座名 産後ママのための骨盤セルフケア

開講日 R7年1月9・23日 2月13・27日 3月13・27日

全6回(各木曜日)午前10時~11時半 受付9時45分~

内容 育児で疲れているココロやカラダのメンテナンスをご自身でケア
出来る「骨盤セルフケア」の講座です

☆ ママ達との情報交換や交流の場としても楽しみましょう!!

対象者 R6年8月1日~10月31日生まれの赤ちゃんとママ

定員 10組(先着順)

費用 1万2千円(全6回分を初回に一括で集金)

申込方法 右記下コード又は往復はがき11月10日~12月10日当日消印可

問合せ先 赤羽会館 〒115-0044(住所不要)

03(3901)8121 自主事業担当 村田



詳細・お申込みはこちらから

~申込・参加にあたっての注意事項~

1. 当日発熱や風邪症状が有る場合はご参加いただけません
2. 申込をしたご本人以外は参加できません

注) 申込受付時間は10:00~18:00です (定員になり次第締め切ります)

お問合せ 2階管理事務所 03(3901)8121 担当 村田