

福島市内の**18歳**～**35歳**程度の方必見!!

ヤングカレッジ中央 お試し講座

仲間づくり
趣味づくり

自分たちで「やってみたい!」を企画運営して、仲間と共に**毎週様々な活動**をしています。お仕事帰りに仲間と楽しく活動しましょう!

第1回「トッピングを選んで自分なりのピザを作ろう!」

知ってましたか?ピザは自宅で簡単に作れるんです!しかも生地から!!
手軽に本格的なピザを作る方法を学んでみませんか?トッピングの種類も豊富に用意しています!



- ◆日時:4月16日(木) 19時～21時
- ◆場所:市民センター 2階 調理室兼講義室
- ◆講師:栄養士 佐藤 正子 先生
- ◆参加費:700円(材料代)
- ◆持ち物:エプロン、三角巾



◆締切:4月12日(日)

第2回「脂肪燃焼エクササイズ」

ストレッチ・自重の筋力トレーニング・エアロビック運動を実施します。
脂肪を燃やして気持ちよく汗をかきたい方や楽しく体を動かしたい方におすすめ!



- ◆日時:5月13日(水) 19時～21時
- ◆場所:市民センター 3階 314会議室
- ◆講師:健康運動実践指導者 本田 美樹 先生
- ◆参加費:無料
- ◆持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装・靴(土足)、ヨガマット(貸出もあり)



◆締切:5月8日(金)

第3回「はじめてのラテアート体験」

中々体験できないラテアート。今回は「くま」と「ねこ」を描く予定です!
この機会に体験してみませんか?



- ◆日時:5月31日(日) 14時～16時
- ◆場所:市民センター 2階 調理室兼講義室
- ◆講師:ラテアート教室LUNA 橘 芳昌 先生
- ◆参加費:1,300円(材料代。2杯分体験可)
- ◆持ち物:特になし



◆締切:5月24日(日)

☆各QRコードでお申込みください☆

※締切後のキャンセルは、キャンセル料が発生する可能性があります。予めご了承ください。

ヤングカレッジ中央について

自分たちで「やってみたい!」を企画運営して、仲間と共に**毎週異なる様々な活動**をしています。毎回でなく参加したい活動の時に参加でもOKです!

- ・対象:福島市内在住または在学、在勤の18～35歳程度の方
- ・活動日時:主に毎週水曜日または木曜日(土日実施予定)19時～21時
- ・活動場所:福島市市民センター(福島市五老内町3-1)ほか
- ・年会費:2,000円(保険代・資料代等)※その他、内容により実費負担あり
- ・主な内容:ものづくり、スポーツ、料理、イベント参加など

詳細はこちら

HP



インスタ

主催:福島市中央学習センター
(024-534-6631)