Fuyu Bikatsu

冬美活

～JA Hachinohe Womens course～

家事や仕事から離れ、ちょっぴり自分のための時間♪
「ふゆびかつ」で新しい自分。

12/5 sat ～ 3/20 sat　10:00～12:00

＊各講座受講料 1,000円（材料費込）
＊各講座定員 15名

12/5（土） 簡単リメ鉢講座



100均の素焼き鉢を自分好みにリメイク。
植物を植えて完成です♪

講師：elico interior lab エリコ先生
場所 / はっち レジデンス A

オリジナル
エコバックプレゼント♪

1/16（土） オンラインを学ぼう！



コロナ禍で使う機会の増えたzoom。
全国で発信しているオンラインイベントにも
参加できますよ♪

講師：なかがわ あこ先生
場所 / はっち シアター1

2/20（土） やさしいパン作り



空前のパンブーム到来！！
作るのは大変そう…という方にぜひ参加して頂きたい
やさしいパン作り教室です。

講師：アンジェリーナ 菅野先生
場所 / はちふくねじょう 料理実習室

3/20（土） ボクシングエクササイズ



八戸ニューフィットネス
鹿原インストラクター

パンチやキックにひねりを入れた、
『くびれ』にも効果のあるエクササイズ。
下半身の筋肉・筋力アップ。道具不要です。

場所 /YS アリーナ 多目的室

＊コロナウイルス感染予防対策を講じて講座は行いますが、感染状況によりやむを得ず中止となる場合がございます＊

キリトリ線

【JA八戸『冬美活』講座お申込書】

お名前（ふりがな）　　ご住所　〒　-

ご連絡先　Tel ：　　E-mail ：

ご年齢　　歳　　受講希望講座 No.

お問合せ・お申込み
八戸農業協同組合　総務課 小田原宛
●TEL：0178-70-5668●FAX：0178-70-7716
●E-mail：chikako-odawara@ja-hachinohe.or.jp