



# 編み物で心を癒す 「ニットセラピー」

編み物を無心で編むことで余計なことを考えず、気持ちが落ち着きリラックス効果があるとされている「ニットセラピー」。楽しみながら健康促進しませんか？

12/5  
(木)

## 模様編みに挑戦！

様々なお花模様のモチーフを編んでみよう！



12/12  
(木)

## 模様編みを使って小物づくりに挑戦！

スマホショルダーを作ってみよう！



### 【公民館からのお願い】

- ・講座の様子を撮影し、たより等に掲載する場合があります
- ・体調の悪い方は参加をご遠慮ください



### 【日時】

- ①12月5日(木)  
13:30-15:30
- ②12月12日(木)  
13:30-15:30  
(全2回)

### 【受講料】

400円(2回分)

### 【材料費】

400円

※受講料・材料費は初回(12/5)に納入していただきます。

### 【募集人数】

15名  
(応募多数の場合は抽選)

### 【申し込み】

11月25日(月)までに下記へご連絡ください。

### 【問合せ・申込み先】

津有地区公民館(平成町 533-1)  
担当:大島(公民館主事)  
電話:025-524-8948  
(平日の9:00~16:00まで)