

ホームページ
http://folder.kitakamicity.com
ブログ
http://blog.canpan.info/folderkitakami
メール
folder@kitakamicity.com 第0046号

フォルダよい♪

発行所
〒024-0061
北上市大通り1丁目3-1 3階
生涯学習センター
特定非営利活動法人 フォルダ
〒0197-6301 0197-(63)-2359
携帯電話 080-3146-9324

Yukiさんとパレンティン教室



2月13日(土)まさにパレンティンデー直前、メンバーyukiさん講師によるお菓子教室が開催されました。親子参加も多い12名。チョコの甘さとyukiさんならではの素敵なラッピングに酔いしれた一時でした。参加者は「楽しかった」等は嬉しい感想ばかり。来年も是非!と願う企画です

3月27日(土)
10:30~12:30

参加費:メンバー300円
一般 600円
一緒に作る人:フォルダスタッフ
内容:ふんでふんでふんで コシのあるうどんをみんなで作ります。食べ方は去年も好評だったぶっかけ風で!!手づくりのうどんは超美味しいです。この機会に一人でも!大勢でも参加しましょう。年度末、縁起の良い長いものを食べてますよ!
定員:16名程度
申込み:23日(火)までにフォルダ事務局へ



参加費
たったの
300円



フォルダうどん打ち道場!



春のスキー教室@安比高原



バスで行くフォルダスキー教室
3月28日(日)

開催場所:安比高原スキー場
集合場所:北上市立図書館西側駐車場
出発 7:30 解散 17:00
定員:20名程度 対象:初級以上
講師:フォルダスタッフ
参加費:メンバー2,000円、一般5,000円
リフト券は各自負担
(ご参考 安比リフト券 5時間券4,900円、小中高2,700円)



ベガルタ仙台観戦ツアー



バスで行くフォルダ観戦ツアー第1弾!

4月4日(日)

先着20名様

昨年J2からの昇格を優勝で決め7シーズンぶりにJ1で戦うベガルタイレブン!!対するのは昨年の覇者鹿島アントラーズ!!昨シーズンMVPの小笠原満男選手(盛岡出身)目が離せない

参加費:メンバー4,000円、一般 6,000円
集合場所:図書館西側駐車場
時間:集合9時 北上帰宅予定時刻18時
開催会場:宮城スタジアム(グランディ21)
キックオフ:13時
持ち物:応援グッズ・防寒着等

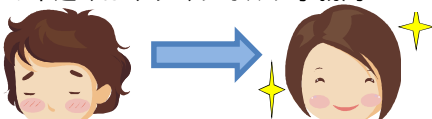
協賛店でいろは

たるんだお顔をリフトアップ!

3月20日(土)

時間:10:30~12:00
場所:北上生涯学習センター 研修室
講師:有限会社ウィーズ
リラグゼーションプレジール
参加費:メンバー500円
一般 1000円
内容:
リフトアップトリートメントの仕方
リフトアップのための
ココロとカラダについて
らくらくアイテムご紹介
お申込みは今すぐフォルダ事務局へ

春を迎えるこの季節、気になるお顔の
お手入れ方法をプロから学びましょう!
ココロもカラダも軽くなる事間違いなしです



春だもの新しいことはじめよう! フォルダヨガの巻(22年高校生大募集)

まずは体験会へ

4月13、20、27日(火)全3回

時間:1回目18:40~19:30
2回目19:30~20:30
場所:北上生涯学習センター 研修室
参加費:メンバー 600円(3回分)
一般 1,200円(3回分)
講師:工藤文子先生
フォルダ設立当初より指導を頂いている工藤先生。素敵な声色の持ち主
穏やかさの中にも強さを秘めた指導は定評があります。アーサナ前のお話も楽しみの一つです。
定員:各回15名程度
申込み:3/2より事務局にて受付
申込時には、希望の回をお知らせ下さい

フォルダヨガはアーサナ(体操)中心です。ヨガをした夜は深くぐっすり眠れるはずですよ!男性参加者も大歓迎是非この機会にご参加下さい!

