

正しく歩こう講座

体に染みついた悪い癖や歪んだ姿勢を矯正して自然体で歩くことを実践して学びます。

11月号でも案内しましたが、各日程で若干名の空きがあります！ご応募お待ちしております

- 日 程 12月11日（木） 1月8日（木） 3月5日（木）
 いずれも午後1時30分から午後3時頃まで
- 場 所 里山辺公民館 中会議室
- 講 師 健康運動指導士 今関 達弥 先生
- 定 員 各日程 10名程度
- 持ち物 タオル、飲み物、ウォーキングポール（お持ちの方）
- 申込み 里山辺公民館（ 32 - 1077 ）にお電話ください

書初め教室

里山辺公民館で初の書初め教室になります！

講師に豊榮書道教室の百瀬先生をお招きして指導してもらいます！

- 日 程 令和8年1月5日（月） 午前10時～午前11時30分頃まで
 9時30分から受付
- 場 所 里山辺公民館 大会議室
- 講 師 豊榮書道教室（兎川寺） 百瀬 爽美 先生
- 定 員 小・中学生10名（応募者が多ければ抽選となりますので、ご了承ください）
 保護者の方も参加されたい場合はその旨もご連絡ください。
 山辺地区在住の方優先とさせていただきます。
- 持ち物 書道道具（課題の字がある方は、お持ちください）
- 申込み 12月10日（水）午前9時から受付開始、12月22日（月）まで
 里山辺公民館（ 32 - 1077 ）にご連絡ください。