




あがたろうとコロちゃん

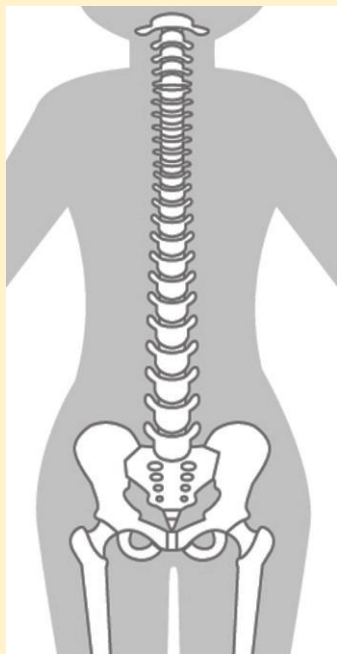
第三地区公民館

NO. 115

全戸配布

公民館だより  8月

生活・文化委員会 主催



背骨

今話題の

コンディショニング 体験講座



◆背骨コンディショニングとは◆

※ひざ痛、肩こり、腰痛などの身体の不調を簡単なセルフ体操で予防、改善する体操です

※自宅でも続けられる簡単な動きを学びます

9月14日(木) 10時～11時15分

- ◆場 所 第三地区公民館 大会議室
- ◆参加費 無料
- ◆定 員 10名(先着順)
- ◆申込方法 窓口、電話、二次元コードから
- ◆申込期間 8月1日(火)～8月31日(木)

◆講師 金井 寿美さん

一般社団法人
背骨コンディショニング協会
パーソナルトレーナー



- ◆持ち物：ヨガマット(または大きなバスタオル)
長めのスポーツタオル(または手ぬぐい2枚)
バスタオル、水分
- ◆その他：動きやすい服装でお越しください

こちらもご参加おまちしています!

居酒屋公民館

8/25(金) 18時～

第1回認知症講座

8/8(火) 13時30分～

お問合せ、お申し込みは第三地区公民館まで TEL 36-7040

裏面もご覧ください



ウォーキング講座 ～上高地を歩こう！～



開催日 8月23日(水)
 講師 上條恒嗣さん
 参加費 無料
 定員 20名(第三地区住民限定)
 例年好評のため、応募者多数の場合
 抽選とします。
 募集期間 8月1日(火)～8月8日(火)
 8月10日(木)までに当選者へ
 電話連絡します。
 持ち物 昼食・雨具・飲み物・汗拭きタオル

8:30 第三地区公民館出発
 (休憩 風穴の里 10分)
 10:00 上高地大正池バスターミナル着
 ウォーキング開始
 12:00 河童橋周辺にて昼食・自由時間
 14:00 河童橋バスターミナル集合、出発
 (休憩 風穴の里 10分)
 15:30 第三地区公民館着

※昼食は現地の食堂を利用いただいても結構です。
 ※動きやすい服装で参加してください。
 ※雨天決行・荒天中止。午前7時に判断し、
 中止の場合は連絡いたします。

申込は窓口・電話
 二次元コードから

第三地区公民館
 電話：36-7040



二次元コード

草木染の糸を使って

てまりを作ってみませんか？



草木染の糸は優しい色合
 いの糸です。講座では好
 きな色を選んで作るこ
 とができます。

日時 8月29日(火) 13:30～15:30
 場所 第三地区公民館 視聴覚室
 対象 第三地区にお住まいの方優先
 参加費 1,000円
 講師 宮坂正美さん
 人数 10名(先着順)
 期間 8月1日(火)～8月18日(金)
 方法 窓口、電話、二次元コードより申込みをお願いします。



二次元コード



かわいいてまりが作れます



バッグのアクセサリにも