とようら公民館だより

12月号（令和6年12月20日発行）

《編集・発行：とようら公民館》

とようら公民館HP（市公式HP）

とようら公民館メール QRまたは kou-toyoura@city.nasushiobara.tochigi.jp

班　回　覧

〒325-0022
那須塩原市東豊浦23-110
TEL 0287-60-3122
FAX 0287-62-5169

公民館で学びませんか 受講生大募集

那須塩原市市民大学連携講座 “被害にあわない消費生活セミナー”

悪質商法や特殊詐欺は、あなたの生活に突然訪れます。あらかじめ知っておくことで、被害を防ぎましょう

と　き　令和7年2月6日(木) 10時～11時45分
ところ　とようら公民館　会議室
講　師　NPO法人とちぎ消費生活サポートネット
美濃（みのう）　和泉（いずみ）　先生
対　象　市内在住在勤の方
定　員　20名（定員超の場合抽選）
参加費　無料

申込み　令和7年1月9日(木)～23日(木)
※電話・窓口での申込みは
月・祝日以外の
9:00～17:00
QR画像からも
お申込できます
👉👉👉👉👉

WAKU WAKU 講座いよいよ第4弾《動く編》です！

誰もが楽しく気軽に取り組めるエクササイズです。参加費は無料ですので、親子で、ご夫婦で、お友達と、もちろん自分だけでもOK! お気軽にお申し込みください。

1 ハワイアン de〝ゆったりエクササイズ〟～フラヨガ～

【日時】令和7年1月18日(土) 10:00～11:30
【講師】小川寿子氏
【定員】15名
【持ち物】汗拭きタオル、水分補給用飲み物

2 ヨガ de〝姿勢改善！若さアップ！〟～骨盤底筋トレーニング～

【日時】令和7年1月25日(土) 10:00～11:30
【講師】萩原とみ江氏
【定員】15名
【持ち物】ヨガマット(またはバスタオル)、汗拭きタオル、水分補給用飲み物

3 誰でもできる楽しい体操 ～3B体操～

【日時】令和7年2月2日(日) 10:00～11:30
【講師】伊藤育枝氏
【定員】15名
【持ち物】汗拭きタオル、水分補給用飲み物

4 毎日〝健康生活〟～ボクササイズ～

【日時】令和7年2月9日(日) 10:00～11:30
【講師】芹江匡晋氏
【定員】15名
【持ち物】ヨガマット(ある方のみ)、汗拭きタオル、水分補給用飲み物

参加を希望される方は公民館にご連絡下さい
（QR画像からもお申し込みできます）

※電話・窓口でのお申し込みは　月・祝日以外の9:00～17:00　TEL 0287-60-3122

2024 とようら公民館まつり 11.24 (Sun)

ご来場に感謝

11月24日(日)に、第23回「とようら公民館まつり」を開催しました。当日は好天に恵まれ、多くの方々にご来場いただき、賑やかな一日となりました。公民館まつりの開催にあたり、準備や運営にご尽力いただいた多くの方々のご支援に深く感謝申し上げます。 **<<公民館職員一同>>**

公民館の講座。

とようら学級

▲(11/30)第５回「クリスマスツリーづくり」
作品を前に皆さん大満足そうです

▼(12/12)第６回「ニュースポーツ」
スポーツ体験でいい汗かきました

◀市消費生活センターの相談員さんから、ためになるお話もいただきました。ありがとうございます

子ども公民館

12月1日(日)
第７回「お菓子づくり」

講師：左東由衣先生
おいしいロールケーキを作りました

おやじ教室

12月15日(日)
第６回【料理教室
-男のクリスマス料理】

講師：手塚勝男先生
ローストビーフおいしそうです♪

<<とようらコミュニティよりお知らせ>>
今年のどんど焼きは１月11日（土）13:00から行います。詳しくは別回覧のチラシをご覧ください。
なお、お焚き上げをするものは当日12:00から直接会場で受け付けます。（公民館では受け付けません）