

西那須野公民館ロビー

発行：西那須野公民館

令和6年10月18日号

Tel 0287-36-1143 fax 0287-36-1483

E-mail kou-nishinasuno@city.nasushiobara.tochigi.jp

回覧

日も短くなり、急激な寒さが訪れてますが、みなさん体調を崩さぬようお気を付けください。
さて、西那須野公民館では11月3日(日)に、皆さんお待ちかね『公民館まつり・中央地区コミュニティまつり』を開催します！新型コロナウイルスも落ち着き、今年は食べ物の出店が増えました！楽しい出し物や展示、抽選会もありますので、ぜひ遊びに来てください。

また、公民館では11月に『ヨガ教室』と『健康教室』を開催します。体を動かして体力づくりやりフレッシュして寒さを乗り切りましょう！皆さんの参加をお待ちしております。



中央コミ女性部会長 小山 理恵子
西那須野公民館長 坂和 薫

中央地区コミュニティ女性部会主催事業

健康教室

「元気に！健康に！しなやかに！美しく生きよう！」

イスを使った体操なので、体力に自信のない方でも無理なく参加していただけます。

◆日 時：令和6年11月30日(土) 午前10時00分～午前12時00分

◆場 所：西那須野公民館 多目的ホール

◆募集人員：30名 ◆参加費：なし

◆内 容：呼吸法、ストレッチ、リズム体操、脳活～楽しんでダンス身体の機能高めよう～

◆講 師：NPO 法人マイフィットネス研究会 長濱 敦子氏

・認定健康指導員 ・認定イス指導員

申込み：11月1日(金)から11月15日(金)まで(定員になり次第締め切り)
西那須野公民館 電話(36-1143)又は窓口にて受付

中央コミュニティ文化部会&西那須野公民館 共催事業

第8回街の音楽会

日 時 12月8日(日) 午後1時30分～午後3時30分

場 所 西那須野公民館 多目的ホール

出演者 西那須野中学校合唱部 黒磯チェンバーアンサンブル

心に響く楽しい音楽、美しいハーモニー♪ ぜひご来場ください。

裏面はおまつりのご案内