

西那須野公民館ロビー

発行：西那須野公民館

令和4年8月19日号

回覧

猛暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
熱中症対策、コロナ対策と油断できない夏休みになっていますね。公民館では、少しでも子供たちに楽しい思い出を作りたいと、感染症対策を講じて事業活動を展開しております。

今回は、下記のとおり9月にコミュニティ女性部会主催による「楽しい寄せ植え教室」、9月から11月にかけては、市民大学講座「目指せ！！快適ボディ講座」（詳細は裏面の通り）を企画しました。

中央地区コミュニティの皆様のご参加をお待ちしております。

中央地区コミュニティ女性部会主催事業

女性部会長 渡辺 恭子
西那須野公民館長 相葉 秀隆

「楽しい寄せ植え教室」参加者募集♪

中央地区コミュニティの方を対象とした講座です。洋風な寄せ植えを予定していますので、ぜひお集りください。

- ◆日 程：令和4年9月21日（水）10時～11時30分
- ◆場 所：西那須野公民館
- ◆募集人員：15名（定員になり次第締め切ります）
- ◆参加費：500円
- ◆内 容：季節に合った秋の寄せ植えを作ります

*持ち帰りの大きめの袋をお持ちください

申込み：9月1日（木）午前9時から
西那須野公民館 電話（36-1143）にて受付けます



やんちゃくらぶで夏休みの宿題をお手伝い

東小児童を対象にした地域ふれあい教室“やんちゃくらぶ”を開催しました。7月27日に書道教室やくわがた教室、8月3日には絵画教室や手芸教室、わなげ大会を行いました。

地域の方や西那須野中学校の生徒さんにご指導やご協力いただき、子どもたちは楽しく活動できました。



手芸教室「おしぼりわんこ」作り



裏面もあります

令和4年度市民大学講座

～受講生大募集～

目指せ！！快適ボディ

～楽に動ける身体づくり～



ひめトレ® (右下) と
ストレッチポール®

「朝すっきり起きられない!」「疲れが取れない!」「ちょっと尿漏れが…」など身体に不調はありませんか?毎日を笑顔でワクワク、楽に動ける身体づくりを目指します。

◇ひめトレ®を活用した骨盤底筋群へのアプローチと姿勢改善エクササイズ(女性向け)

第1回 9月27日(火) 午後7:30~9:00

第2回 10月11日(火) 午後7:30~9:00

第3回 10月25日(火) 午後7:30~9:00



◇ストレッチポール®を活用した体幹トレーニング

第4回 11月8日(火) 午後7:30~9:00

第5回 11月22日(火) 午後7:30~9:00



- ◆場 所 西那須野公民館多目的ホール
- ◆講 師 健康運動指導士/日本コアコンディショニング協会認定講師
佐藤 崇子 氏
- ◆定 員 20名(先着)
- ◆参加費 全5回600円
- ◆持参物 ヨガマット(バスタオル可)、飲物、室内用運動靴
- ◆その他 整形外科疾患のある方は、申込み時にご相談ください。
- ◆申込み 9月6日(火) 午前9時から
西那須野公民館へ電話かメールでお申し込みください。

西那須野公民館 電話 0287-36-1143

E-mail ph-nishinasuno@city.nasushiobara.lg.jp