



みつわ台公民館だより



みつわ台公民館発行
みつわ台 3-12-17
事務室 254-8458
図書室 254-8839

新しい生活様式での公民館

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、新しい生活様式が要求されています。公民館においては密閉、密集、密接の「三つの密」を避ける対策を実施し、マスク着用、手・指の消毒をお願いして利用いただいています。活動内容によっては、利用を制限させていただいています。

このような状況の中、サークルの皆さんは、できうる限りの対策を取られ、限られた条件の中で工夫して、活動されています。写真は、マスクを着用して、大好きなフラダンスの練習をされている様子です。



皆さん、いきいきされていました。(*^_^*)

公民館主催事業が、7月より開始できるようになりました。下記をご覧ください。



令和2年度公民館講座予定

	講座名	日にち
1	グラウンドゴルフ大会	9/17 (木)
2	アートフラワー講習 ～私が創るダリア～	9/30 (水)
3	悪徳商法等被害防止講演会 講師：警察署員・消費生活相談員	10/16(金)
4	秋の健康体操 ～健康寿命を延ばすために～	10月予定
5	初めての水墨画 (全4回)	10/23・30 11/6・13
6	シニアのための若返り教室・秋 ～身体と心と脳をリフレッシュ～	11/27(金)
7	やすらぎのコンサート バイオリン・チェロ・ピアノ	11/29(日)
8	朗読サークル・如月による 「春の朗読会」	2月予定

** 詳細は公民館にお問い合わせください。

サークルの紹介

ストレッチ健康体操

マット・棒・タオルを使い誰でもできる手足の屈伸、ツボ刺激、腹筋運動を取り入れたストレッチ体操です。一人ではなかなかできないことも、先生の的確で明るいご指導のもと、仲間と楽しい雰囲気の中で無理なく色々な運動ができ、そのことに喜びを感じます。現在、盛んに言われているフレイル予防（筋力低下）にも役立つと思います。是非見学にいらしてください。

♪毎週土曜日 13:00～15:00 (月4回)



あしたば健康体操

ストレッチを中心に筋トレも取り入れながら身体をほぐし、健康維持を目的とした体操です。ひとりで1時間半の体操をする

のは難しいですが、仲間との時間はあっという間です。そして、何より気分転換になります。

「無理せず、気持ちの良い体操を」との先生の指導で、身体も心もリフレッシュできます。気軽に体験できますのでいつでもご参加ください。

♪毎週木曜日 15:15～16:45 (月4回)



ペン習字あすなる

一生ついてまわる住所・氏名を、正しく美しく書きたいと思い、入会しました。先生の丁寧な添削のおかげで望外の結果がでて嬉しく思っています。練習方法は、まず住所・氏名を、そして季節にあった文章・歌などの手本を練習し添削してもらいます。22年続いているサークルです。興味のある方はお立ち寄りください。

♪第1・3木曜日 10:00～12:00

