

東地区公民館ニュース



令和6年1月号

発行：東地区公民館 TEL 476-0706



「第37回町内対抗ビーチボール大会」



「秋フェスタ」



「健康ふれあいウォーク」



「ネブタ流し」



「ミニ門松づくり」



「料理教室」



「骨盤調整ヨガ体験」



「ラジオ体操」



「クリスマスケーキづくり」



「カローリング体験」



「干支絵付け体験」



「ネブタ製作」



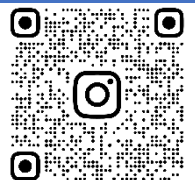
本年もどうぞよろしくお願ひします

謹賀新年



4月～12月の間にいろいろな行事を開催しました。その様子や結果はインスタグラムでもご紹介していますので、ぜひご覧ください。

また、1月以降も楽しい行事を企画しています。お楽しみに！



第2弾！

心と体を整えてすこやかに！

ヨガ体験

おひとりさま
男性参加者
大歓迎！

1/27(土)

10:00~11:30

参加費無料

健康維持に！

体質改善に！

すき間時間の活用に！

からだのゆがみケアに！

ストレス解消に！



今回は呼吸法を学びながらヨガを楽しみます。

参加は公民館かご自宅（ZOOM）か選べます。

場 所：①東地区公民館 2階ホール または ②ご自宅（ZOOM）

講 師：日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 安達 葉子さん

持ち物：タオル、水（水分補給用）、ヨガマット

※公民館で参加される方でヨガマットを持っていない方は貸し出します。申込の際にお申し出ください。

申込み：電話 476-0706 または右の2次元コードから

申込日：1月24日（水）まで



注意事項：公民館での体験については、定員12名（東地区住民限定）です。

ZOOMで体験を希望される方は、インターネットでお申込み下さい。

当日9時までに、お知らせいただいたメールアドレス宛に案内を送ります。そちらに記載してあるURLからZOOMにアクセス！

※外出に危険を伴う悪天候の場合は中止となります。ご了承ください。

富山県公民館 DE つながるモデル事業 （共催：東地区健康づくり推進委員会）

【1月の寺家小学校体育館 夜間（19:00~21:00）開放予定】 13日・20日・27日