

# 十文字・三重公民館報

令和3年4月15日

発行：十文字・三重公民館

(事務局Tel42-2067 十文字生涯学習センター内)

## ●ふれあい学級の参加者を募集しています●

十文字公民館と三重公民館では、60歳以上の  
方々を対象とした3種類のサークル活動(学級)を  
行っています。待ち遠しかった春の到来！  
新しいことにチャレンジしてみませんか？



### 《学級(サークル)紹介》

<b>音 楽</b>	毎月第1・3・5木曜日 10:00～12:00	<b>卓 球</b>	毎週火・木・土曜日 8:30～11:30
	十文字コミュニティセンター・交流ホール		十文字卓球場

<b>グラウンドゴルフ</b>	<b>十文字</b>	毎週月曜日 8:50～12:00
		上掬グラウンドゴルフ場
	<b>三 重</b>	毎週土曜日 8:30～11:00
		旧第二小学校グラウンド

※基本的には記載の曜日に活動していますが、今般のコロナウィルス感染症の影響でお休みになる場合がありますのでご了承ください。

【対象者】 十文字・三重地区在住の60歳以上の方ならどなたでも大歓迎！

【申込み・お問合せ】 十文字生涯学習センター ☎42-2067

現在加入されている方で継続される方は申し込み不要です。

## ●婦人講座のおしらせ●

### スローエアロビック教室

毎月第2・第4木曜日 好評開催中

今年度も「スローエアロビック教室」を引き続き開催しております！  
秋田県エアロビック連盟・難波淳子さんの指導で、  
馴染みのある歌謡曲に合わせてゆったり無理なく体を動かせる  
「スローエアロビック」は運動不足解消にピッタリです。  
事前申し込みは不要ですので、希望する回にぜひご参加ください！



会 費：300円(毎回)・・・開催時に頂戴いたします。

定 員：20名程度(毎回)

用意する物：水(水分補給用の飲み物)、ヨガマット、運動できる靴

開催予定日	4月22日	5月13、24日	6月10、24日
-------	-------	----------	----------

※5月の開催日に変更があります。ご注意ください

【会場】十文字コミュニティセンター・交流ホール

【時間】10:00～ 1時間程度

