

山内公民館報

令和2年12月1日

No.166

山内生涯学習センター
TEL 53-2187

悠々講座
参加者募集

3B 体操教室

日 時 令和2年12月17日(木) 午前10時 ~ 11時30分
12月24日(木) //

◎ どちらか1日、また両日参加可能ですが、募集人数を大きく超えた場合は調整させていただく場合があります。

募集人数 両日ともに10人(*5人未満の場合は開催しません)

場 所 山内公民館 (山内庁舎2階 ホール)

講 師 木村セツ子さん

参加費 無料

対象者 山内地域住民

持ち物 内ズック、飲み物(必要であれば)

受付期間 12月2日(水)~12月10日(木)

※平日/午前8時30分~午後5時

申込み先 山内地域課地域協働係(山内生涯学習センター) 電話 53-2187

【内 容】

運動不足や、寒さが原因の体のコリを、柔らかく軽い3種類の用具を使い、音楽にあわせてストレッチする「3B体操」で心も体もリフレッシュしませんか?

立って運動することが心配な方は椅子に座ったまま運動できるメニューもありますので、お気軽にご参加ください。

なお、当日は新型コロナウイルス感染対策のため、マスクの着用をお願いいたします。

また、当日熱がある、体調がすぐれないなどの症状があった場合は、参加を見送っていただきますようお願いいたします。



年末年始の休館について・・・公民館・図書室・体育館

山内公民館・山内図書室・山内体育館は12月29日(火)から1月3日(日)まで休館となります。来年も市民の皆さまのご利用をお待ちしております。

山内図書室よりお知らせ

山内図書室12月特別企画は「クリスマス」クリスマスにちなんだ本の紹介コーナーと、11月に開催した育児講座「キラキラ☆マカロニリース」で作ったリースを展示、作り方を紹介します。

※蔵書点検に伴い12月8日(火)午前中は図書の出借ができません。

ご不便をおかけしますがよろしくをお願いいたします。

