

■公民館図書室からのお知らせ

☆各公民館図書室臨時休館のお知らせ

早来・追分公民館図書室について、蔵書点検作業を行うため下記のとおり臨時休館いたします。

図書室利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

□臨時休館日 5月24日(火)～25日(水)

※本の返却については、ブックポストなどをご利用ください。

☆本のリサイクル実施！

今年も本のリサイクルを実施します！期間中、各会場のリサイクルコーナーにある本を、ご自由にお持ち帰りいただけます。ぜひお越しください！

※在庫がなくなり次第終了となりますので、ご了承ください。

承ください。また、持込みはご遠慮ください。

□期 間 6月1日(水)～6月17日(金)

□会 場 ①追分公民館ロビー

②早来町民センターラウンジ

□問合せ 早来公民館図書室 ☎22-3224

追分公民館図書室 ☎25-2565

■ボディメンテナンス骨盤体操 Q-ren(無料体験レッスン)

ヨガ・生体・気功法・コアトレーニングをベースとして身体機能の向上、健康寿命の延伸を目指すプログラムです。運動習慣がない方も大丈夫です。また日常的に運動される方のセルフケアやなんとなく不調…という方もぜひご体験ください。

□日 時 6月 8日(水) 13時30分～ Q-ren 45分レッスン(受付開始 12時45分)

6月15日(水) 15時30分～ Q-ren 60分レッスン(受付開始 14時45分)

6月22日(水) 18時10分～ Q-ren 45分レッスン(受付開始 17時30分)

6月29日(水) 20時10分～ Q-ren 60分レッスン(受付開始 19時30分)

※45分レッスン:下半身のセルフマッサージ・圧迫マッサージ・ストレッチ・骨盤体操

※60分レッスン:上記+インナーマッスル体操・整体体操・自律神経調整法など

□会 場 追分公民館(和室)

□定 員 各開催日 8名(先着順)(体験レッスンなので各日1名以上の申込みで開催)

□服 装 運動ができ、身体を締め付けない服装でお越しください。裸足で行います。

□持ち物 ヨガマット(大判バスタオル等で代用可)、ノンカフェイン飲料 500ml 以上
フェイスタオル2枚(1枚は大きめだと使いやすい)、筆記用具

※床に開脚で座って行うプログラムです。この姿勢が辛い方はヨガブロックやクッション等をご持参され、お尻の下に入れてください。

□主 催 フィットネスサークル Niko

□講 師 International Group Fitness Instructor(AFAA)大井 多佳子 氏

□申込み・問合せ ☎090-5959-7683(大井)※ショートメールでも受付しています。

□締 切 各開催日の10日前の正午まで(お名前・ご年齢・ご希望の日時をお知らせください。)

□その他 団体スポーツ保険の加入はありませんので、自己責任でのご参加となりますことご了承ください。

レッスン前に参加に関する同意書、個人情報に関する同意書の記入と提出をお願いします。未成年者は保護者、後期高齢者はご本人とご家族の同意書が必要となります。

既往症、治療中の怪我、疾患のある場合は主治医にご相談のうえご参加ください。

感染症対策のご協力をお願いします。



生涯学習だより



第236号
発行
安平町教育委員会
☎ 29-7036
FAX29-7030

