

# じんぼはら

公民館だより

第 263 号

令和 5 年 7 月 1 日発行

発行 神保原公民館

電話 34 - 1727

## 《 8 月の事業・申込 》

### 骨 盤 調 整 ス ト レ ッ チ 教 室

骨盤を中心に全身のゆがみを整えるやさしい体操で腰痛や不調を解消し、心も身体もすっきりさわやかになります。どなたでも参加できます！

🕒 日 時：8月 8日 (火)・8月22日 (火)・8月29日 (火) 全3回  
午前10時～11時30分

📍 場 所：神保原公民館 ふれあいホール

👤 講 師：染谷 信子 先生

💰 参加費：無料

👥 定 員：15名 (先着順)

🎒 持ち物：運動する服装、ヨガマット (バスタオル)、飲み物、汗拭きタオル

📞 申 込：7月10日 (月) 午前9時30分から電話または直接神保原公民館  
へお申込ください。



## 《 9 月の事業予告 》

□学びとふれあい教室「初心者リメイク教室」全3回

9月8日 (金)・15日 (金)・22日 (金) 午前10時～12時

□歴史講座「塙保己一小笠原島」9月8日 (金) 午後1時30分～

※詳しくは来月8月号をご覧ください。



もちましよう 心の余裕と 車間距離

裏面もご覧下さい。

