

公民館だより 2月号

令和8年1月20日発行

◇ 飯盛公民館講座 ◇ 48-0049

【元気になるストレッチ教室】(2回)

☆運動不足・肩こり解消などに効果があります。ご参加ください。

〔日 時〕
2/13、2/20(金曜日)
13:30~15:30
〔場 所〕 飯盛ふれあい会館
〔対 象〕 成人 20人

☆申込締切日 2月6日(金曜日)

【いいもり高齢者講座】

☆ニュースポーツに挑戦しましょう。

〔日 時〕
2/26(第4木曜日)
10:00~12:00
〔場 所〕 飯盛ふれあい会館
〔対 象〕 高齢者及び成人

※講師:市スポーツ推進員

☆当日参加可

「冬のガーデニング講座」12/17



【親子で楽しむクッキング教室】

☆小さなチョコスイーツを作ります。

〔日 時〕
2/14(土曜日)
9:30~12:00
〔場 所〕 飯盛ふれあい会館
〔対 象〕 小学生親子 8組
〔参加費〕 1000円

☆申込締切日 2月6日(金曜日)

「子ども未来塾」(12/13)
(絵馬作り)



「生け花講座」12/26



◆◇田結公民館講座のご案内◇◇ 49-1111

【田結すこやか大学】～効果バツグン!大人のかんたん体操 筋トレ編～

☆「介護予防のすゝめ」として自宅でもできる体操を学びます。

〔日 時〕2月19日(木曜日) 13:30~15:30 〔場 所〕田結公民館 〔対 象〕高齢者

☆申込締切日 当日参加可

【おうちヨガでリフレッシュ! (全2回)】

☆ヨガの呼吸法と簡単なポーズを学びます。

〔日 時〕2月20日、27日(金曜日)13:30~15:30 〔場 所〕田結公民館 〔対 象〕成人15人

〔持参するもの〕タオル、飲み物、ヨガマット(持っている方のみ、公民館でも準備します)

☆申込締切日 2月12日(木曜日)

田結公民館図書室 に新しく入った本 のご案内



〔一般向け〕

- ・神さまショッピング / 角田光代
- ・家族 / 葉真中顕
- ・フルハウス / 堂場瞬一
- ・火星の女王 / 小川哲
- ・さよならジャバウォック / 伊坂幸太郎
- ・天上の火焰 / 遠田潤子
- ・うたかたの娘 / 綿原芹
- ・いちばんうつくしい王冠 / 荻堂顕
- ・C線上のアリア / 湊かなえ
- ・カフネ / 阿部暁子
- ・謎の香りはパン屋から / 土屋うさぎ
- ・禁忌の子 / 山口未桜

- ・地上の楽園 / 月村了衛
- ・ハレーション / 森沢明夫
- ・私たちに残されたわずかな永遠 / 乾緑郎
- ・今日もスープを用意して / 加藤千恵
- ・ジャガー・ワールド / 恒川光太郎
- ・今を春べと / 奥田亜希子
- ・彼の左手は蛇 / 中村文則
- ・うまれたての星 / 大島真寿美
- ・月収 / 原田ひ香
- ・逃亡者は北へ向かう / 柚月裕子
- ・嘘と隣人 / 芦沢央
- ・人魚が逃げた / 青山美智子

こんな講座がありました

12月18日(木)に、牧野みどり先生を講師に迎え、ヨガマット使ったストレッチ、椅子に座ったままでの健康体操や脳トレを行い、無理なく健康づくりにつながる方法を学び、楽しい時間を過ごされました。



田結すこやか大学

