

北橋公民館だより

令和2年1月1日

第124号

編集・発行 北橋公民館 北橋町真壁2354

TEL (52) 2300 <http://www.city.shibukawa.lg.jp>

謹賀新年



新年明けまして、おめでとうございます。

旧年中は、公民館

活動及び事業の実施に

あたり、北橋地区の

皆様には大変お世話に

なりました。

新しい年も、北橋

地区の生涯学習推進

のために、公民館活動へ

のご理解、ご協力を

よろしくお願いいた

します。

北橋公民館長



レジンのアクセサリ

キレイなアクセサリを作ろう!

レジン(透明な樹脂)とミルフィオリ(小さいガラス)を組み合わせて素敵なペンダント又はバッグチャームを作ります。枠の形(猫 or 楕円)と金具は当日選べます。

【日時】2月3日(月)
【時間】10:00~11:30
【会場】北橋公民館3階
講義室302



※写真はイメージです。

【講師】瀬川 美香 先生(ガラスクラフトインストラクター)
【対象】成人の方【定員】15人
【参加費】1,200円(講座当日に集金します)

骨盤体操

腰痛、膝痛を予防しましょう

腸腰筋(インナーマッスル)を楽しく鍛えて美骨盤を手に入れましょう。腸腰筋がしっかりしていると腰痛や膝痛も防げます。キレイな姿勢を作りましょう。

【日時】2月19日(水)
【時間】10:00~11:30
【会場】北橋公民館1階 講義室103
【講師】小林 真理子 先生(整体師)
【対象】成人の方【定員】15人
【参加費】無料
【持ち物】ヨガマットまたは大きめのバスタオル1枚、飲料、運動ができる服装



講座申し込みについて

下記申込書の希望する講座名に○をつけ必要事項を記入の上、北橋公民館事務室へお持ち下さい。電話での受付も行います。先着順で受付し、定員になり次第受付を終了します。

申込期間 1月7日(火)~15日(水)、8:30~17:00まで ※日程・内容は都合により変更する場合があります。申込者が5人(組)未満の場合は開講しない場合があります。

問い合わせ 北橋公民館(☎52-2300) ※申込書は公民館にもあります。



キリトリ

令和元年度橋陰塾(レジンのアクセサリ・骨盤体操)申込書 申込受付期間 1/7(火)~15(水)

名前(ふりがな)	住所	電話番号(屋間連絡出来る番号)
(男・女)	〒	
希望する講座に○をつけてください	レジンのアクセサリ	骨盤体操
		事務局記入欄
		受付日:
		アクセサリ: No. 骨盤: No.

