

自主グループ主催講座にご参加ください！

西部公民館で活動しているグループが企画・運営する講座です

講座名：朝までぐっすり！快眠ストレッチ

内 容：肩コリや体の緊張を解きほぐす“脇もみ”と血流やリンパの流れを良くするヨガストレッチで、快眠を手に入れましょう。心も体も軽い、晴れやかな毎日が送れますよ！

日 程：9月19日、10月3日、10月17日、11月7日（全4回：全て金曜日）

時 間：午前10時～11時20分 対 象：18歳以上女性 定 員：6名

参加費：800円（受講料800円、教材費なし） 主催団体：快眠ストレッチ



申し込み

7月12日（土）12時45分～13時までに西部公民館にお越しいただき、参加費を添えてお申し込みください。※13時の時点で定員を超えた場合は、即時抽選にて受講者を決定します。



三世代ふれあいグラウンドゴルフ大会

6月8日（日） 雨天予備日6月22日（日）

三世代ふれあいグラウンドゴルフ大会が、西部公民館運動広場にて開催されます。箕輪、高棚、福釜、榎前、下管池の出場選手の皆さん、優勝目指して頑張りましょう！

今月のピックアップ絵本

今月の絵本作家は

「森あさこ」さん

（東京都生まれ）

女子美術大学卒業。映画・ミュージックビデオなどの映像美術にたずさわったのち、イラストレーター、絵本作家として活動。他に「ぞぞぞ」「いちといちで」等



ロビー作品展

6月のロビー作品展は、「パステルアートクラブ」のみなさんの作品です。活動日は第3木曜日午後1時～午後4時までです。

◎会員募集中です。



写真は、5月のロビー作品展「游の会」の皆さんの作品です。展示期間は28日まで。

【公民館の休館日】

6月 2日（月） 9日（月） 16日（月） 23日（月） 30日（月）
7月 7日（月） 14日（月） 28日（月）

