



## 肩こり・腰痛予防ストレッチ講座

日頃から肩こりや腰痛を予防し、健康的に過ごしましょう！

- ◆日 時 10月8日（木）  
午後1：30～3：30
- ◆場 所 川俣公民館
- ◆定 員 15名（先着順）
- ◆費 用 無料
- ◆講 師 加藤 由美子氏
- ◆対 象 市内在住・在勤の方
- ◆持ち物 動きやすい服装・汗ふきタオル・ヨガマット又はバスタオル

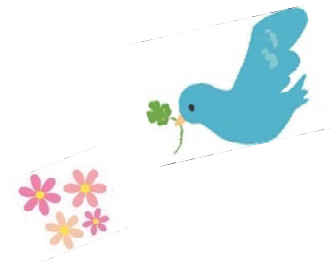
健康チャレンジ  
指定事業



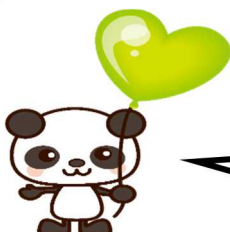
※9月12日（土）から川俣公民館へお申し込みください。

## 多肉植物の寄せ植え講座

- ◆日 時 10月17日（土）  
午前9：30～11：30
- ◆場 所 川俣公民館
- ◆定 員 15名（先着順）
- ◆費 用 2,000円
- ◆講 師 小磯 伸一氏
- ◆対 象 市内在住・在勤の方
- ◆持ち物 エプロン・園芸用ハサミ・ゴム手袋



※9月12日（土）から費用を添えて川俣公民館へお申し込みください。



当日参加の際には、自宅での検温・マスクの着用  
水分補給用の飲み物の持参をお願いします。

# \* サークル紹介と会員募集のご案内 \*

川俣公民館を利用してたくさんのサークルの皆さんが活動しております。興味のある方はぜひお問い合わせください。 ★印のついているサークルは会員を募集しております。

サークル名	活 動 内 容	活動日	曜 日	時 間
★自 彊 術 ク ラ ブ	自彊術を取り入れた健康体操	月 3 回	水曜	9 : 30 ~ 11 : 30
グラスキャンディ	ステンドグラスの制作	月 2 回	第 1 ・ 3 金曜	9 : 30 ~ 11 : 30
★ま ゆ の 会	俳句づくり	月 1 回	第 3 木曜	13 : 30 ~ 16 : 00
気 功 ・ ヨ ガ	気功・ヨガ	毎 週	木曜	9 : 30 ~ 12 : 00
布 遊 び の 会	パッチワーク	月 2 回	第 2 ・ 4 日曜	10 : 00 ~ 12 : 00
★コスモスヨガサークル	健康ヨガ体操	月 2 回	第 2 ・ 4 土曜	10 : 30 ~ 12 : 00
★し あ わ せ の 会	ストレッチ体操・脳トレ	月 3 回	第 1 ・ 2 ・ 3 金曜	10 : 00 ~ 11 : 30

## — 公民館図書室からのお知らせ —

### 【新刊のご案内】

- ・ 埼玉ヒストリア探訪古利根川奇譚
- ・ 数字ナゾトキ
- ・ 東大ナゾトシ 第 10 巻
- ・ 首里の馬
- ・ 少年と犬
- ・ 生き物の死にざま
- ・ 破局
- ・ あたまがよくなる！ 寝る前  
なぞなぞ 366日

高鳥 邦仁  
松丸 亮吾  
松丸 亮吾  
高山羽根子  
馳 星周  
稲垣 栄洋  
遠野 遥  
篠原 菊紀



★今年度、川俣なかよし運動会（地区運動会のみ）及び羽生市民体育祭は中止となりました。



### 9月休館日のお知らせ

1日・8日・15日・29日  
(通常休館日)  
21日(月) 敬老の日  
22日(火) 秋分の日  
23日(水) 振替休日

健康運動教室  
はつらつ教室

9月はお休みになります