



じきょうじゅつ

自彊術を取り入れた健康講座

自分の手足を揉んで、適度に体を動かします。

- ◆ 日時 11月 7日(土)
午前 9:30~11:30
 - ◆ 場所 川俣公民館
 - ◆ 定員 15名(先着順)
 - ◆ 費用 無料
 - ◆ 対象 市内在住・在勤の方
 - ◆ 講師 張谷 初江氏
 - ◆ 持ち物 動きやすい服装・ヨガマット又はバスタオル・
5本指靴下(ある方のみ)・汗拭き用タオル・飲み物
- *10月 3日(土)から川俣公民館へお申し込みください。

健康チャレンジ
指定事業



ハーバリウム講座

- ◆ 日時 11月15日(日)
午前 9:30~11:30
- ◆ 場所 川俣公民館
- ◆ 定員 15名(先着順)
- ◆ 費用 2,500円
- ◆ 対象 市内在住・在勤の方
- ◆ 講師 矢嶋 三恵子氏
- ◆ 持ち物 持ち帰り用の袋・ポケットティッシュ

ソープディスペンサーを作ります
* 公民館に見本があります *

*10月 3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。

裏面もご覧ください

ステンドグラス講座

好きな色ピースを入れて、壁掛け時計を作ります。

- ◆ 日時 11月28日(土)、12月12日(土) 全2回
午後 1:30~3:30
- ◆ 場所 川俣公民館
- ◆ 定員 15名(先着順)
- ◆ 費用 2,500円
- ◆ 対象 市内在住・在勤の方
- ◆ 講師 桂平 洋子氏
- ◆ 持ち物 エプロン・軍手・古タオル・ハサミ・油性マジック(細ペン)

公民館に見本があります。

*10月10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。

令和2年9月13日(日)開催

第15回 館長杯 川俣地区グラウンドゴルフ大会 結果報告

優勝

大澤光雄
打数 70
ホールインワン 2

準優勝

関口唯男
打数 76
ホールインワン 0

三位

大澤 薫
打数 79
ホールインワン 1

★★★ご参加をいただき、ありがとうございました。皆さま、お疲れ様でした!!★★★

★健康運動教室★

令和3年3月末まで、
お休みになります。
(健康づくり推進課)

★はつらつ教室★

令和2年10月は、
お休みになります。
(高齢介護課)



10月休館日のお知らせ

毎週火曜日

6日・13日・20日・27日