

初島公民館

4月だより

回覧

初島公民館
Tel 82-4159



今年度の自主事業

- ・ミニコンサート(7月・12月)
- ・男の料理教室 (2回)
- ・ペタンク大会
- ・クリスマスケーキ作り
(初島小学校生対象)
- ・ふれあいサロン

* 詳細が決まり次第
お知らせします

参加
してね

小学校へ入学のみなさん おめでとうございます
毎月第1・第3土曜日の午前中 公民館を使って
『ふれあいルーム』があります。
卓球やペタンク、工作や手作りの
ゲーム遊びなどを行っています。
ぜひ見に来てください。
5月から始まります



◇ サークル紹介 ◇

- ・習字
- ・切り絵(木目込みパッチワーク)
- ・ステンドグラス
- ・水墨画
- ・紙絵
- ・短歌
- ・ウクレレ
- ・コーラス芽吹き
- ・ADIRA(女性コーラス)
- ・読み聞かせ
- ・ヨガ
- ・太極拳
- ・体調改善プログラム
- ・空手
- ・育児サークル
- ・手芸
- ・山野草
- ・蘭

あなたも元気に始めてみませんか

○ やわら元気体操 4/6(月)スタートです
毎週月曜日 午後1時30分から
(祝日は休みです) *時間が変わりました!
柔道整復師の先生による
筋トレ・ストレッチ・頭の体操
おもしろい話術といっしょに楽しみましょう!

☆ いきいき体操 第1・第3週 火曜日
午後1時30分から 4/7(火)スタートです
ストレッチ&筋肉運動やステップ体操
第1火曜日はひだまりのみなさんによる
コーヒータムがあります

始めることが大切です
いくつになっても体力をつける
ことができますよ。 指導員



◇ 百歳体操 毎週水曜日 午後1時30分から
おもりを使った筋力運動です
手首や足首につけ、DVDに合わせて動きます
力がつけば動きやすくなり転倒予防につな
がります 4/1から始まります