

四邑公民館だより



発行 四邑公民館
6月号
Tel&Fax 22-5454

健康体操しました。

5月10日(金)午後1時30分から健康体操をしました。
保健師さんの睡眠時間についてのお話と理学療法




「健康体操」
四邑公民館講座

講師 かつらぎ町役場
理学療法士 松井 健康推進課
保健師 澤田 淨二
岡本 佳也
先生 先生

第2回 おしゃべりカフェ 実施します

【令和6年6月8日(土)午後1時30分から】
ぶらっと一人で! お友達と一緒に!
仕事の合間にコーヒーやお茶などいかがでしょうか?



第1回の様子

恒例の金山寺味噌づくり実施します!!



日時: 令和6年7月23日(火)~26日(金)
場所: 四邑公民館調理室
定員: 10名程度
参加費: 材料費を人数で割ります
申込: 四邑公民館(22-5454)へ
締切: 7月13日(土)



※年齢・男女問いません。どなたでもOKです。

健康体操 『ヨガ&ケア・トランポリ』

日時: 令和6年6月12日(水)
午後1時30分から
場所: 四邑公民館 多目的ホール
申込: 6月8日までに四邑公民館(22-5454)へ



☆老若男女問わずゆっくり体を動かすヨガ

☆衰えてきている足腰を無理なく回復させるケアトランポリン



かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

| 時間帯/曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|----|---|---|-----|---|---|---|
| 9:00-17:00 | | | | 開館 | | | |
| 18:00-22:00 | 休館 | | | 要予約 | | | |

※祝日及び年末年始は休館です。
※その他都合により休館している場合があります。