

第27回 きなんしまつり

芸能発表会
総合文化展

要項説明会開催のお知らせ!

出演者！出品者！大募集!!

年に一度のお楽しみ！今年もきなんしがやってくる。

『きなんしまつりにおいでなんし〜。でてみなんし〜。』

日頃の活動の成果を皆さんに発表してみませんか。

以下の日程にて説明会を開催しますので、出演、出展をご希望の皆さまはご参加ください

- 日時 8月21日(水) 午後7時
- 場所 エコールみよた 大会議室
- 参加可能団体 町内在住、在勤者。町内にて活動している団体および個人

きなんしまつり 開催日

総合文化展

日程 11月1日(金)～11月3日(日)
時間 午前10時～午後5時(11月3日は午後3時まで)
場所 エコールみよた あつもりホール ほか

芸能発表会

日程 11月9日(土)
時間 午前10時～午後4時
場所 エコールみよた あつもりホール



芸能発表会の様子



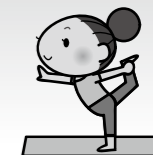
総合文化展の様子

問い合わせ先 教育委員会生涯学習係 (32) 2770

公民館ヨガ教室 参加者募集のお知らせ



場所 エコールみよた 大会議室
申込方法 8月3日(土)午前9時から電話、窓口にて受け付けます。
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係(32)2770



「地域のゆとりヨガ教室 ～こどもが真ん中～」

自分の身体や心の面倒をみること＝セルフケアは、とても「子育て」に似ています。地域のママパパ、おじいちゃんおばあちゃん、各世代一緒に集い、自然体の赤ちゃんをお手本にしながら、ゆったり身体を伸ばしていきましょう。

- ※お子様を連れて参加できます(生後2カ月以降)。
- ※授乳・おむつ替えも室内でできます。
- ※病气やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。

- 日時 9月10日(火)、24日(火) 午前10時～11時
- 持ち物 ヨガマット(※レンタル100円) ブランケット
- 参加費 800円/回
- 定員 20名



講師:にしかわ まきえ
米国公認クリパルヨガ教師

「リラックス・リフレッシュヨガ教室 ～心と体を整える～」

日ごろの疲れを癒したい、凝り固まった体をほぐしたいなどのお悩みをお持ちの方、ヨガを通して心身共にリラックスしてみませんか？

初心者・経験者問わず【集中して心と体に向き合えるヨガ教室】となります。お体の硬い方でも気軽にお越しください。

※小学校高学年以上から参加が可能です(保護者同伴)。

- 日時 9月6日、13日、20日、27日 全て金曜日 午後6時30分～7時30分
- 持ち物 ヨガマット ※レンタルはありません。
- 参加費 500円/回
- 定員 20名



講師:なかざわ ようこ
ヨガインストラクター

(広告欄)

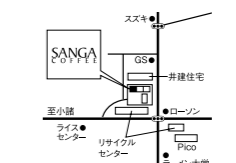
信州・みよた発 麺工房やまいしのお中元



日頃お世話になっているあの方へ
おいしい信州の麺を
お贈りしませんか
他、各種セットがございます。

麺工房 やまいし 栄町店 Tel.32-2022/Fax.32-3966
■お届け先1ヶ所につき、全国一律756円 ■10,800円以上お買い上げの場合:送料無料(お届け先1ヶ所まで)

自家焙煎珈琲豆販売
SANGA COFFEE



長野県北佐久郡御代田町御代田1972-1(小田井交差点西入ル)
11:00～18:00 Tel.0267-32-6718 / Fax.0267-32-6784

きつと
いい夏に
なるよ。
アイスも後味スツキリ
サンガのコーヒー

