

新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止・延期する可能性があります。



# 公民館ヨガ教室 参加者募集



場 所 エコールみよた 大会議室  
申 込 方 法 随時電話、窓口、町公民館 SNS へのメッセージにて受け付けます。  
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係 (32) 2770

※予約制のため、事前に参加する日をお申し込みください。

## 「地域のゆとりヨガ教室 ~こどもが真ん中~」

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。

※お子さま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。

### 今月のテーマ 『“静けさ”に触れる』

慌ただしい師走。呼吸をして、自分の中の穏やかな気持ちに触れましょう。

日 程 12月3日(木)、8日(火)、22日(火)

時 間 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 10名



講師：にしかわ まさえ  
米国公認フリアルヨガ教師  
・保育士

## 「リラックス・リフレッシュヨガ教室 ~心と体を整える~」

日頃の疲れを癒したい、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？

※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。

### 今月のテーマ 『股関節を意識する』

寒い季節を元気に過ごせるよう、身体の要の股関節を整えましょう。

日 程 12月4日、11日、18日、25日 全て金曜日

時 間 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 15名



講師：なかざわ ようこ  
ヨガインストラクター

## 女性と赤ちゃんのからだ相談室 カモミール

### 「だっことねんねのお話 ~まんまる赤ちゃんで楽ちん子育て~」

赤ちゃんの反り返り、向きぐせ、便秘、背中スイッチなどでお悩みのお母さんに向けて

講 師 梅澤 あやこ (理学療法士)

日 程 12月17日(木) 時 間 午前10時~11時

会 場 エコールみよた大会議室

参加費 初開催のため無料 定員 会場：10名(先着順)

※zoomでの参加を希望される方は、町公民館 SNS へメッセージをいただいた後に、参加 URL を返信します。

会場とzoomで開催します！  
ご希望の参加方法をお伝えください！

御代田町公民館SNSを  
開設しています！



instagram



facebook



twitter



# 公民館イベント 参加者募集

申 込 方 法 11月7日(土) 午前9時から電話・窓口にて受け付けます。  
申し込み・問い合わせ先 教育委員会生涯学習係 (32) 2770

## しめ縄作り教室 手作りのしめ縄で 家に福を呼び込もう！

### 親子での参加大歓迎！家族揃ってエコールへ行こう！

公民館では郷土の伝統を守り、伝えていくため「しめ縄作り教室」を開催します。

日 時 12月19日(土) 午前9時30分~11時30分

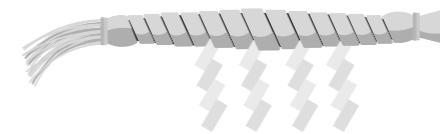
場 所 エコールみよた 大会議室

定 員 30名

参加費 300円

持ち物 剪定ばさみ・前掛け

汚れてもいい服装でお出かけください。



お正月には欠かせないしめ縄  
(牛蒡注連)を作成します。



町公民館いきいき学級

## 脳トレ講座



### 「~軽運動を通して脳を活性化~」

頭と体を使って楽しく脳を活性化！

講 師 みよた接骨院 宇治 春奈 先生

日 程 12月3日(木)

時 間 受 付：午前10時20分~

講 義：午前10時30分~11時30分

場 所 エコールみよた あつもりホール

対 象 者 御代田町在住または在勤者の方

