

公民館イベント 参加者募集

申込方法 12月5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

公民館いきいき学級歴史講座

「江戸時代の庶民の暮らし」 ～旅と行き倒れ、病気について～

江戸中期から旅は庶民の楽しみ。お伊勢参り、善光寺参り等々。しかしそこにはさまざまな困難が旅人にも道中の村や宿場にも。さあどう対処したものでしょう。

講師 柳澤 哲氏
 (元県立歴史館 文献史料課長)
 日程 令和3年1月16日(土)
 時間 受付：午後1時40分～
 講義：午後2時～
 場所 エコールみよた 2階 大会議室
 定員 50名 (定員になり次第締め切り)



昨年度の様子

「書き初めを書こう」

広いホールで書き初めをしませんか。

講師 書道愛好会の皆さん
 日程 令和3年1月5日(火)
 時間 午後1時30分～4時
 場所 エコールみよた
 あつもりホール
 対象 町内の小学校3年生～6年生
 定員 50名
 (定員になり次第締め切り)



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、各世代が集い、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 『腰痛を予防する』

寒さや同じ姿勢でかたまった腰を動かし、新年を元気に過ごしましょう。

日程 令和3年1月7日(木)、21日(木)
 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
 米国公認クリパルヨガ教師
 ・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 『胸をひらく』

気持ちを新たに、胸をひらいて清々しく新年をスタートしましょう。

日程 令和3年1月15日、22日、29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

「つながる発達 ～新生児からあんよまでの発達のお話し～」

まんまる育児をベースにしたそれぞれの発達段階でできるケア方法をお話しします。

講師 梅澤 あやこ (理学療法士)
 日程 令和3年1月13日(水)
 時間 午前10時～11時
 参加費 800円 定員 会場：10名



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！

※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。

御代田町公民館SNSを
開設しています！



instagram



facebook



twitter

