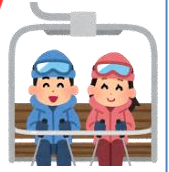


加治川地区公民館ガイド 2月



発行：新発田市加治川地区公民館

〒959-2415 新発田市住田547番地1 TEL0254-33-2433 FAX0254-33-3295
E-mail k-kominkan@city.shibata.lg.jp

今年度最終回 “いきいき講座” 2月のご案内

講座のテーマは、「健康づくり」です。加治川地区在住の60歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。ちょっと体を動かして、健康に関するお話を聞いて、お昼は懇親会で楽しく歓談しませんか。お誘い合わせのうえ気軽にご参加ください。

と き 2月22日(木) 10:30~14:00

ところ 講座：加治川地区公民館2階和室
懇親会：角米澤屋(菅谷) ※バスで移動します

内 容 **健康づくり ~いつまでも元気でいるために~**

①健康講話 ②しばたときめき体操(普段着で可)

講 師 新発田北地域包括支援センター保健師、市高齢福祉課職員

参加費 男性 3,000円、女性 2,500円

持ち物 タオル、飲み物(水分補給のため)

申込み 2月14日(水)午後5時までに、加治川地区公民館へ電話又は来館のうえ申込みください(定員20名)。ご希望の方は、自宅と公民館の間を送迎しますので、申し込み時にお伝えください。

問合せ 加治川地区公民館



加治川スポーツ振興会 主催

1人でも!仲間とでも! スラックライン体験

話題のスポーツ、スラックライン。一度体験してみませんか?
加治川地区スポーツ推進委員が魅力をお伝えします。

「スラックライン」とは
幅5cm、長さ15mのラインの上を歩いたり、技を決めたりするスポーツで、バランス感覚や集中力などを鍛えることができるものです。

と き 3月18日(日) 9:30~12:00

時間内の入・退館は自由です。都合の良い時間にお越しください。

ところ 加治川地区体育館

内 容 自由参加型のスラックライン体験会
ラインを設置した状態で体育館を開放しています。

対 象 どなたでも ※小さい子(未就学児)は保護者同伴でお願いします。

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ※体験は靴、裸足のどちらでも可能ですので、必要な方はお持ちください。

問合せ 加治川地区公民館

申込み 必要ありません。どなたでもご自由においでください。

