



須影公民館だより

令和元年10月1日
発行 須影公民館
TEL 561-0667

水彩画教室

初心者の方も大歓迎です！

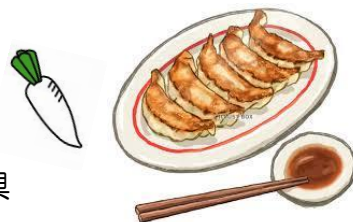
- ◆ 日時 11月21・28日、12月5日（木）13時30分～15時30分
- ◆ 場所 須影公民館
- ◆ 対象・定員 市内在住、在勤、在学の方。15名（先着順）
- ◆ 費用 無料
- ◆ 持ち物 水彩画用具一式
- ◆ 申込み 10月10日（木）から同公民館へ。



カラダにやさしいヘルシークッキング教室

食生活改善推進員と手作り大根餃子などを作ります♪

- ▼ 日時 11月14日（木）9時30分～12時
- ▼ 場所 須影公民館
- ▼ 定員 20名（先着順）
- ▼ 費用 無料
- ▼ 持ち物 米1/2合、エプロン、三角きん、筆記用具
- ▼ 申込み 10月31日（木）までに同公民館へ。



10月の＊健康運動教室＊無料

健康づくりや筋力アップのための運動教室

▼日時・会場・内容

10月4・18日（金）10時～11時30分

須影公民館 和室・ストレッチ体操

10月11日（金）10時～11時30分

須影集会所 和室・椅子の体操

▼持ち物

タオル（手ぬぐいの大きさ）、飲み物

10月の＊はつらつ教室＊無料

介護予防のためのゆったりとした体操を行います。

▼日時 10月11日（金）

10時～11時30分

▼会場 須影公民館 和室

▼持ち物 タオル、飲み物



今年も、須影寿会の皆さんと須影地区体育振興会はじめ地域の皆さんが
すかげ運動公園の木々の枝落しなどをしてくださり、大変きれいになりました。
暑い中での作業、本当にありがとうございました。

Thank you

10月の休館日 毎週火曜日 10月14日（体育の日）・23日（即位礼正殿の儀の振替休館）