



手子林公民館だより

令和5年5月1日
発行 手子林公民館
電話 565-2668



3B体操教室

～気軽に、楽しく続けられる3B体操を始めませんか？

日時：7月6日・13日（木） 全2回
午後2時00分～3時30分
対象：市内在住・在勤・在学の方 15名
費用：無料
持ち物：動きやすい服装、飲み物
敷き物（バスタオル等）
申込み：手子林公民館まで。お電話でもOK！
★3Bとは、ボール、バル、バルターの3つの用具のことです。

3B体操の4大効果

- ①生活習慣病にならないための有酸素性運動
- ②ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
- ③けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
- ④心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動



～フード・ドライブ～

フードドライブとは、ご家庭で使い切れない食料品を持ち寄り、必要とする方へ支援する活動のことです。

ご家庭で余分になった食料品を
手子林公民館までお持ちください！

- 日時：5月27日（土）
午前10時～午後3時
- ▶例：お米、缶詰、レトルト食品、
カップ麺、インスタント食品など
- ◆問合せ：羽生市社会福祉協議会
(Tel561-1121(内線)545)



お知らせ 公民館利用にあたって
(令和5年5月8日(月)から)

- (1)マスクの着用は個人の判断が基本
- (2)感染対策上又は事業上の理由等によりマスクの着用を求める場合がございますのでご理解ください。

公民館で回収してます！

- ☆ 乾電池・リチウムイオン電池など
- ☆ 紙パック（中を洗い、乾かす）
- ☆ 廃食用油（植物性食用油）
（ペットボトル等に入れ、きつく閉栓）
- ☆ 小型家電（大きさ15cm×30cm以内）
- ※ 電球、ライター、ペットボトルのふたは回収してません。



はつらつ教室

5月24日(水)

午前10時～11時

健康運動教室

5月12日・19日・26日

午前10時～11時30分

ごみゼロ羽生 市民運動月間

「令和5年5月1日～31日」
の1か月間、私たち一人ひとりの心がけで、ごみのない清潔で美しい街にしましょう！

公民館 5 休館日

2023

May

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

○毎週火曜日・3日(憲法記念日)・
4日(みどりの日)・5日(こどもの日)