

館報くみはま 第2号



令和6年7月25日発行

【電話:0772-69-0666 FAX:0772-82-1758】

つながり・楽しみがどんどん増えています!!

～高齢者大学久美浜学園 教養講座～

初めて参加される方、昨年度とは違う講座に参加される方、継続して参加される方、他町の方など、たくさんの方が参加しています。新たな人と人とのつながりや新たな楽しみを見つけ、皆さん楽しんで学んでいます。

高齢者大学久美浜学園 教養講座

<8月・9月の開講予定>

- ★スケッチ絵画…… 9/9
- ★俳句…… 9/10
- ★書道…… 8/27・9/24
- ★唱歌を歌おう …… 9/19
- ★古典文学…… 9/11・9/25
- ★健康講座…… 9/18
- ★おとなの社会見学……9月実施予定(日程未定)



お知らせ

スポーツ推進委員よりお知らせ

スポーツ推進委員では、毎月第1・3木曜日(時間:20:00～21:30)にビーチボールバレー教室を開催しています。
8月は会場が『海部体育館』へ変更となりますのでご注意ください。

体育館シューズ、飲み物、タオル等をもってきてね。



湊体育館利用について

湊体育館の玄関修繕のため、下記の間、体育館の利用を停止します。

ご迷惑、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

【利用停止期間】

令和6年8月2日(金)～8月31日(土)

※京都府に熱中症警戒アラートが発表された場合は、「ビーチボールバレー教室」を中止します。

* 裏面もご覧ください。*

膝痛改善

プログラム 体験講座

実は女性は男性に比べて、膝を痛める可能性が高いそうです。
痛くなるその前にしっかりと体を整えていきませんか？
今回は、いつまでも歩ける身体の作り方を教えていただけます。

参加費
¥500

～自由に生きる為に、健康になる～

9月2日(月) / 10月1日(火) / 11月8日(金)

時間：20:00～20:30 / 場所：久美浜庁舎2階

- ◆対象:市内在住・在勤の方。※3回全てに参加できる方
※動きやすい服装でお越し下さい。
- ◆定員:15人 ※申込者多数の場合は抽選。結果は申込者全員に通知
- ◆申込み方法:参加申込書を久美浜地域公民館へ提出(FAX可)
- ◆申込〆切:令和6年8月9日(金)

〈講師プロフィール〉

中江大輝(なかえ だいき)さん 京丹後市久美浜町出身
コンディショニングラボFinedayz(豊岡市立野町19-7)
パーソナルトレーナー&セラピスト



〈主催・問い合わせ先〉

久美浜地域公民館 / TEL 0772-69-0666 / FAX 0772-82-1758

✂.....

〈膝痛改善プログラム体験講座〉

お名前 _____ 年齢 _____

住所 〒 _____ 京丹後市 _____ 番地 _____

連絡先 _____