第１０１号 大宮地域公民館だより

R6.9.１０発行

大宮地域公民館(アグリセンター大宮内)
Tel　0772-69-0662／Fax64-5648

いきいき教室

大宮地域公民館講座

ピラティス講座 受講生募集（全８回）

ピラティスはリハビリ用に考え出された運動で、姿勢を意識しながら体幹（おなかまわり）の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善したい人に最適です。

日　時：令和６年１０月 22 日～１２月 17 日　毎週火曜日
午後６：３０～午後７：３０
◆10 月 22 日、29 日　◆11 月 12 日、19 日、26 日（11/5 を除く）
◆12 月３日、10 日、17 日
会 場：アグリセンター大宮１階和室

持参物　ヨガマット・タオル・飲み物
定　員　１２名　※8 名に満たない場合は講座を中止します。多い場合は抽選となります。
参加費　４，５００円(8 回分)　※人数によって、参加費が変わる場合があります。
講　師　STOTT PILATES® Full 認定インストラクター
三宅　美奈さん
応募資格　京丹後市在住・在勤で成人の方
座る、立つなど日常の動作が支障なく行える方
初回の方を優先します。全 8 回参加してください
申込先　大宮地域公民館（アグリセンター大宮）
電話または FAX でお申込みください。
電話　0772-69-0662　FAX 0772-64-5648
受付：平日 8：30～17：15
締切：令和６年９月３０日（月）
主　催　大宮地域公民館

「ピラティス講座」申込用紙　FAX：０７７２-６４-５６４８

氏　名	住　所	電話番号（日中の連絡先）
	京丹後市　町　番地	

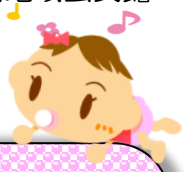
締切：令和６年９月３０日（月）

子育て中のおとうさんおかあさん同士の交流を通して、
悩みを相談したり思いを共有したりできるような仲間づくりを応援しています。

主催　京丹後市教育委員会
主管　家庭教育支援チーム
「すこやか倶楽部おおみや」
事務局　大宮地域公民館

すこやかROOM

乳幼児子育て交流広場



と　き：令和6年10月31日　木曜日

午前10時～11時30分（受付9時30分～）

ところ：アグリセンター大宮（大宮町口大野）

テーマ「みーんなでハロウィン」

＊ふれあい遊び
＊寸劇「パンダちゃんとハロウィン」
＊みんなで歌おう「にじ」
＊パラバルーン

対　　象　京丹後市在住の乳幼児（就学前）とその保護者
（おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎！）

参 加 料　無　料

持 ち 物　バスタオル（赤ちゃん用）・水分補給用の飲み物

申込み方法　大宮地域公民館へ電話で申し込んでください（TEL：0772-69-0662）
※当日の参加も可能です

※　発熱があるなど、体調がよくない場合は参加を見合わせてください。

問合せ先：大宮地域公民館（TEL:0772-69-0662）