

# 館報 くみはま 第3号

平成28年7月8日発行

【電話:69-0666 FAX:82-1795】

## ~ノルディックウォーキング体験会

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは手軽でどなたでも簡単にできます。

スポーツ推進委員がわかりやすくお教えしますので、一度体験にぜひお越しください。



### ◆次回の体験会のお知らせ

**7月23日(土) 午前9時~**

**集合場所 旧川上小学校**

湯船坂古墳までの約5kmのロングコースと約2.5kmショートコースを歩きます。

動きやすい服装でタオル・飲み物をご持参ください。申込みは不要です。ポールをお持ちでないかたも貸出しておりますので、ぜひお越しください。



【ノルディックウォーキングのようす】



## ~エコクラフトで作るマルチバスケット講座~



【マルチバスケット講座のようす】



マルチバスケット作り講座を6月5日・12日・19日・26日の全4回、機業センターで実施しました。

杉本香代子さんを講師に迎え、8人が受講しました。それぞれ世界にひとつの素敵なバスケットが完成、さらに残った材料で、コサージュも作り、受講された参加者は満足そうに作品を持ち帰りました。

※裏面もご覧ください

## ～高齢者大学・健康講座（歩こう会）～

梅雨の合い間の晴れの日、6月22日（水）兵庫県香美町にて高齢者大学久美浜学園の健康講座（歩こう会）を実施しました。参加した17人の参加者は、香美町のみちの駅あまるべ～余部埼灯台まで約6kmを歩き、その後今子浦海岸に立ち寄り楽しい一日を過ごしました。



ご協力ください

### ◆ナイターコイン回収について

夜間照明施設（ナイター）利用が増えてきて、ナイター利用者へお渡しするコインが不足しています。

つきましては、皆さまのお手元にあるコイン（すぐに使わないコイン）を次回の施設利用申請の時に1度回収させていただくこととなりました。

大変お手数をおかけいたしますが、申請にお越しの際は、コインをご持参いただきますよう、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## ～夏休み映画祭～ミニオンズ

8月6日（土）

入場無料

第1部 丹後地域公民館 午前9時30分～

第2部 峰山総合福祉センター 午後1時30分～

第3部 久美浜市民局 午後5時30分～

【ぜひお越しください】

## 【美！姿勢塾】今年も開催します！

### 参加者募集のご案内

詳しい日程等のご案内は次回の区長配布のチラシ

をご覧ください！



## ～久美浜図書室からのお知らせ～

### 「えほんのへや」

日にち：7月28日（木）

時間：午前10時30分～10時45分

対象：幼児



※裏面もご覧ください