

大宮地域公民館からのお知らせ

H25.1.25 発行 大宮地域公民館（アグリセンター大宮内） Tel69-0662/Fax64-5648

大宮地域公民館講座・後期 いきいき教室




リラックス ヨガ講座 受講生募集

外は雪。暖かい部屋の中で、ゆっくり身体を動かしてみませんか。

ヨガの効果は、たくさんあるといわれています。全身を温めたり、身体のゆがみを調整したり、ストレスの解消など。リラックスヨガで体質を改善しましょう。

夜に、アグリセンター大宮で開講しますので、ご参加ください。

- ◇ 日 時（全5回）  午後6時45分～午後8時00分まで
- 2月19日（火）… 基本の姿勢 正しい立ち方、座り姿勢
- 2月26日（火）… 肩を動かす・胸をひらく
- 3月12日（火）… 股関節を伸ばす・冷えの改善
- 3月19日（火）… おなかの引き締め・骨盤調整
- 3月26日（火）… まとめ

◇ 場 所 アグリセンター大宮 1階和室

◇ 参加費 1,500円（5回分）

◇ 定 員 20名（先着順） 締切 2月8日（金）

◇ 持参物 タオル・飲み物・ヨガマット（お持ちのかた）

◇ 申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

◇ 応募資格 大宮町在住・全日程（5回）受講できる方



申し込み・問合せ先

大宮地域公民館（アグリセンター大宮内）

電話 69-0662 FAX 64-5648

受付：平日8：30～17：00

『リラックス ヨガ講座』FAX申込書

大宮地域公民館 FAX 64-5648

住 所	氏 名	年 齢	電話番号
大宮町 番地			—

子育て広場

「すこやかRoom」を開催します！



この広場は、子育てをする保護者同士、また子育てサポーターとの交流を通じて、日ごろ悩みや不安を相談し合える人間関係づくりのきっかけになることを目指して実施しています。

親子のふれあい、また、他の保護者・お友達と一緒に、楽しいゆったりとした時間を過ごしましょう！



日時 **2月27日(水)**
9時30分～11時30分

会場 **アグリセンター大宮 和室**

対象 **赤ちゃんから保育所に入るまでの
お子さんと、その保護者。
おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎！**

内容 **親子ふれあい遊び
パネルシアター・大型紙しばい など**

大宮地域公民館まで電話
にてお申し込み下さい！
Tel 69-0662

主催：家庭教育支援チーム「すこやか倶楽部おおみや」

京丹後市総合文化祭



■舞台芸能祭

日時:3月10日(日)

午前10時00分～午後5時00分

会場:京都府丹後文化会館

内容:市文化協会所属団体による舞台発表

■総合作品展

日時:3月16日(土)～17日(日)

午前10時00分 開演

※ただし17日は午後4時00分まで

会場:網野体育センター

内容:市文化協会所属団体による作品展示

【お問い合わせ】京丹後市文化協会事務局(社会教育課内) Tel 69-0630

