

大浜公民館だより

令和6年8月1日発行

(申込・問合せ)
碧南市立大浜公民館
電話 & FAX (0566)42-1182

ストレッチ 筋トレ 秋の文化教室 参加者募集

講師 榊原有紀



参加費：1日程200円

夜のストレッチ&筋トレ

開催時間：19時～20時

心地よい入眠につながるよう、普段の生活に筋トレをちょい足したストレッチ教室です。男性にも効果的な筋トレを盛り込みます。

定員：各日程10名

対象：一般

持ち物：ヨガマット（バスタオル可）、水分、動きやすい服装

とき：【A日程】

9月14日、28日の土曜日

【B日程】

9月21日、10月5日の土曜日

※A・B日程とも同じ内容



◀ストレッチ&筋トレ
二次元コード



参加費：大人1日1人100円

未就園児の親子ストレッチ

開催時間：10時～11時

お子さんと遊びながら、大人のストレッチを兼ねます。祖父母と孫、パパママと子も大歓迎！
※1日目と2日目の保護者が変わっても受講可
※2日間のうち、1日だけの申込み可

定員：8組

対象：未就園児とその保護者か祖父母

持ち物：ヨガマット（バスタオル可）、水分、お子様に必要なもの、動きやすい服装

とき：10月26日、

11月16日の土曜日



親子ストレッチ▶
二次元コード

申込方法 市ホームページ、申込二次元コード、または大浜公民館窓口にて申込み。
申込多数の場合は抽選となります。※先着順ではありません。

◎期間 8月2日（金）午前10時～8月8日（木）午後5時

◎抽選 8月9日（金）午前10時

※抽選結果は市ホームページ掲載および申込者全員に通知を郵送させていただきます。

裏面もご覧ください