

大浜公民館だより

令和6年4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
大浜公民館ホームページ
二次元コード



春の文化教室を開講！

杉浦秀美さんの 和室でリラククスストレッチ

①赤ちゃんとストレッチ

- ◆とき 令和6年6月4日、18日
火曜日(全2回)
10時～11時30分
- ◆定員 6名
- ◆対象者 1歳の誕生日までの子の母
- ◆参加費 200円
- ◆持ち物
 - ・ヨガマット(なければバスタオル)
 - ・お子様用の敷き物
 - ・水分
- ◆その他
 - ・赤ちゃんと一緒に参加できます。
 - ・おむつを替える多目的トイレあり。

和室でゆったり、ママのリラククス
ストレッチをしましょう(^ ^)



赤ちゃんとストレッチ
二次元コード



②土曜の夜にストレッチ

- ◆とき 令和6年6月8日、15日
土曜日(全2回)
18時～19時30分
- ◆定員 10名
- ◆対象者 18歳以上
- ◆参加費 200円
- ◆持ち物
 - ・ヨガマット(なければバスタオル)
 - ・水分
- ◆その他
 - ・赤ちゃんの参加はできませんが、
①をお申込みの方も申し込めます。

寝る前のリラククスストレッチ
で心と体をほぐしませんか？



土曜の夜にストレッチ
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お申込みください。

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。

◎申込 インターネット 公民館窓口

4月2日(火) 午前10時～4月9日(火) 午後5時

◎抽選 4月10日(水) 午前10時

◎結果公表 4月10日(水)