

大浜公民館だより

令和8年8月1日発行

大浜公民館 後期文化教室

トコトコプラスを始めよう

11/ 4,11,18,25 水 10:00～11:00

- ◇ 講 師 榎原 有紀 氏
- ◇ 対 象 18歳以上
- ◇ 料 金 400円
- ◇ 定 員 20人
- ◇ 持ち物 水分補給できるもの、室内用シューズ

椅子に座ってできる体操をしてみませんか。

運動が苦手な方でも、無理をせず、

自分のペースで体操を楽しめます。

健康づくりの第一歩として

気軽にご参加いただけます。



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します)

※先着順ではありません

申込期間：8月4日(火) 10時 ～ 8月11日(火) 17時まで

抽 選：8月12日(水) 10時

※抽選結果は大浜公民館ホームページにて掲載します



申込二次元コード

お問い合わせ 大浜公民館 42-1182