

棚尾公民館だより 令和8年8月1日 №6-1

棚尾公民館 後期文化教室

ステキに老いましょう

10月1日, 8日, 15日, 22日 (木)

9時30分～11時 全4回

「ステキに老いる」を目標にアイディアC体創（ジムニックボール、ゴムチューブ、ふろしき、新聞紙などを利用）で『背中美人』を目指します。

椅子、坐位、仰臥位などそれぞれにフィットさせて、こころとからだにやさしく、美しく語り掛けます。

場 所 棚尾公民館ホール（3階）

講 師 有本征世 先生
（NPO 法人アイディアC体創協会会長）

定 員 30人 **参加費** 400円

持 物 ヨガマット、水分

申込み

●受付期間：8/4(火)10時～8/11(火)17時

●申込方法：

①電子申請システムの申込フォーム

②棚尾公民館窓口にて申込書を記入・提出

※申込者が定員を超える場合は抽選

●受講手続：8/21(金)17時までに棚尾公民館
窓口にて参加費をお支払い

詳細は公民館ホームページをご覧ください。

【公民館 HP】

【申し込みフォーム】



NPO 法人アイディアC体創協会
ホームページ

【問い合わせ】棚尾公民館 41-0892