

発行
栗生公民館
栗柄町 3096-1
TEL45-3701
館長 羽紫尚美

クルトピア栗生

だより

今年度もよろしくお願ひします。

令和8年度も始まりました。扇橋も開通、町内会の役員さんも代われ、まわりもいろいろと変わって**変革の年**のようですが、公民館は従来どおり皆様の**憩い、学びの場**としての役割を担っていきますので皆さん公民館に来てください。



まず、体力づくりの下記の教室をのぞいてみませんか？

☆「男性ヨガ教室」 第1・第3 火曜日 13:00～

内容…健康なカラダを維持するためストレッチを中心行っている教室です。男性ばかりなので、体がかたい方でも気兼ねなくお越しください。「無理なく自分のコンディションにあわせて出来るし、終わった後からだが伸びた感じが良いんだ」ってお友達と一緒に参加されませんか？



☆「火曜ヨガ教室」「夜ヨガ教室」「木曜ヨガ教室」

火曜ヨガ教室 第2・第4火曜日 14:00～
 夜ヨガ教室 第1・第3火曜日 20:00～
 木曜ヨガ教室 第2・第4木曜日 14:00～

内容…女性ばかりの教室です。一時は空き待ちでしたが今はどの教室も入れます。



☆「元気もりもり教室」毎週水曜日9:30～約1時間

内容…少しでも身体を動かしたい方たちの教室です。ラジオ体操に始まって、ストレッチ体操、時々脳トレもされて、オン、オフの切り替えも良いですね。栗生は平地が少ないので、公民館に通うのも良い運動です。



☆「しなやか美歩」奇数月 第3木曜日13:30～約1時間

内容…きれいに歩くことが出来るようになるためには、正しい靴の選び方履き方から座る姿勢、立ち姿など学ぶ教室です。



いっしょにやってみたい教室ありましたか？

どの教室も仲間を募集しておられます。

クルトピア栗生にお問い合わせください。☎45-3701