

大和公民館だより

発行者 大和公民館
〒409-1203 甲州市大和町初鹿野 1693-1
館長(石田)■■■■ 主事(三枝)■■■■

イベント紹介

◇ 気軽にできるエクササイズ・ストレッチ教室

皆さん正月気分も抜けて少しおなか回りも気になっていませんか？健康で充実した生活を送るために、体の柔軟性を高めるストレッチを行い心と身体をリラックスさせ、ストレスを解消、心身ともに健康な体力づくりを目指しましょう。

- ※ 実施内容：軽い補助運動（柔軟体操・ストレッチ等）
- ※ 実施日：令和5年3月4日（土）午後1時30分～午後3時30分
 受付：午後1時～
- ※ 対象者及び定員：大和町在住者 先着15名
- ※ 場 所：大和ふるさと会館まほろばホール
- ※ 参加料：無料
- ※ 講 師：(株)フィッツ 関口雄二氏（健康運動指導士）
- ※ 申し込み：ふるさと会館（☎■■■■）

注）新型コロナウイルス感染防止のため、検温・マスク着用をお願いします。



◇ マジックポッケ春のお話し会

大和図書館では、マジックポッケによる春のお話し会を開催します。『人は絵本を通じて登場する人物の気持ちを想像し、疑似体験し喜怒哀楽を感じ取ること、心の変化を知ることによって感情が豊かになる』と言われています。大型絵本・大型紙芝居・エプロンシアター・パネルシアターなど行います。お子様と一緒に楽しんでみませんか。

- ※ 日 時：令和5年3月5日(日) 午前10時～午前11時
- ※ 会 場：大和ふるさと会館 2F会議室
- ※ 対象者：小学校低学年以下の子供とその親
- ※ 参加料：無 料
- ※ 申し込み：不 要

注）新型コロナウイルス感染防止のため、検温・マスク着用をお願いします。