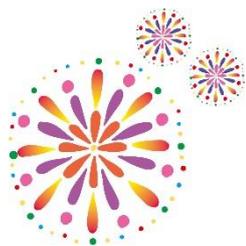


中央公民館だより



であいのまと 出合いの窓

令和6年8月号

《 みんな元気にラジオ体操ワンツー・ワンツー！ 》



7月28日（日）にニプロハチ公ドームでラジオ体操会「みんな元気にラジオ体操ワンツー・ワンツー！」を開催しました。

こどもから高齢者まで250人が集まり、NHKテレビラジオ体操出演の講師2名に正しいラジオ体操を教わり、皆さんのびのびと体操を楽しんでいました。

〔 7月27日（土）のわんぱくスクール カヌー体験→ボッチャ体験へ 〕



7月27日（土）に開催予定だったカヌー体験は、悪天候のため「ボッチャ体験」に変更しました。

中央公民館に子供たちが5人集まり、先生の指導でボッチャを始めましたが、コツを覚えたのか、すぐに大人顔負けの腕前となりました。本当に、子供たちは覚えるのが早いんですね。

大館学び大学 8月の講座

◆◇ ぜひ、大館学び大学へお越しください ◇◇

大館学び大学 ODATE MANABI UNIVERSITY

8/6 (火) 10:00～11:30

YOGA 講座①

親子参加も大歓迎

やさしいYOGA

YOGAの後に爽やか夏野菜のスムージー作り体験

定員 30人
対象 中学生以上
受講料 1,500円
中・高校生は無料!!

【講師】 Nanadian (ナナディアン)
～プロフィール～
リターン後留学・海外就業を経て帰国起業8年目
103講座YOGA/英語/エンタメ:
Voicelab / Bollywoodの主宰
日本セラピスト協会公認
SUP YOGAインストラクター
インド政府公認ヨガインストラクター
全米ヨガアライアンスE-RYT500取得
ヨガインストラクター
他資格多数

【持ち物】
※YOGAマットもしくは大判のバスタオル (無い場合はご相談ください)
※飲み物 ※汗拭きタオル

【申込方法】
氏名・電話番号をEまたはメールにてお知らせください。
大館市立中央公民館 TEL: 0186-42-4369
メール: tyu.kanri@city.odate.lg.jp
受付時間 9:00～20:00

※定員に満たない場合は当日受付もありますのでご連絡ください

大館学び大学 ODATE MANABI UNIVERSITY

2024 8/31 (土) 13:30～15:00

心の健康講座①

対人関係が苦手な人へ

～よりよく表現するために～

会場 中央公民館 視聴覚ホール・PCLルーム
対象 どなたでも 定員 10人
受講料 1,500円 中・高生 無料

寺田心理教育研究所 代表
産業カウンセラー 寺田 誠
資格 シニア産業カウンセラー・公認心理師・2級キャリアアコンサルティング技能士
秋田産業保健総合支援センターの産業保健相談員兼メンタルヘルス対策・両立支援対策促進員

【申込方法】
氏名・電話番号をEまたはメールにてお知らせ下さい。
大館市立中央公民館
TEL 0186-42-4369
メール tyu.kanri@city.odate.lg.jp
受付時間 9:00～20:00

※定員に満たない場合は当日受付もありますのでご連絡ください

中央公民館サークル 会員募集中!

【サークル名】 卓球すみれ会 【活動日】 毎週 金曜日 9:00～12:00
【サークル紹介】 自称 高齢者中級クラスの卓球サークルです。
日頃のストレスを玉にぶつけて練習しています。



【サークル名】 大館マジシャンクラブ
【サークル紹介】 55～80歳の13名在籍。
会費月額千円。毎月第3木曜日の夜に例会。
各種施設で手品を楽しんでもらっています。
会員募集中です。
【活動日】 毎月第3木曜日 18:30～20:30



【サークル名】 リズム体操 ミモザ
【サークル紹介】 80～90年代の曲にあわせて
簡単な振り付けで踊るエクササイズサークル
です。5～6曲踊ったあとは、ストレッチでリラック
ス。初めての方でも大丈夫です。楽しく体を
動かしましょう。
【活動日】 第2・第3・第4火曜日 14:00～15:00

■サークル希望の方は、中央公民館事務室まで TEL(42)4369