

成人

講座

「自分にたちもどる時間」
～心とからだのリラックス～

館区内在住・在勤・在学の

対象 おおむね20歳以上の方
※原則2回参加できる方

定員 15名程度(申込み順)

申込 令和4年12月10日(土)
から定員に達するまで

※状況によって変更や中止となる場合もあります。

【お申込み・お問合せ】

麻溝公民館 Tel042-778-2277

休館日:12/26、28～1/3

第1回

3B体操

誰でも無理なく楽しむことができる体操にチャレンジ!

令和5年1月21日(土) 午前9時30分～午前11時30分

会場:麻溝公民館 大会議室

講師:市川 奥真氏 (3B 体操指導士)

持ち物:飲み物、汗拭きタオル、運動のできる服装と靴

3B 体操とは:3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を
使い運動機能・身体機能を高める体操です。

第2回

座禅体験と法話

座禅体験で自分の心と向き合ってみませんか?

令和5年1月28日(土) 午後2時～午後4時

会場:常福寺(南区新戸 2516)

講師:原 和彦(臨済宗 常福寺住職)

その他:会場までは路線バスで行きます(往復 420 円自己負担)
バス時刻等は、1 回目にお知らせします。