

# 大野南公民館だより

講座等の情報や当日の様子はホームページからもご覧頂けます。“大野南公民館”で検索して下さい。

わが家で公民館

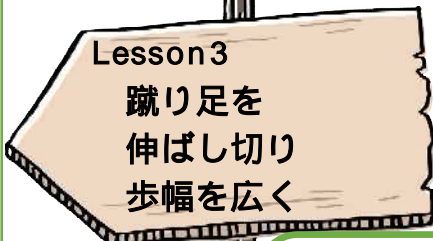
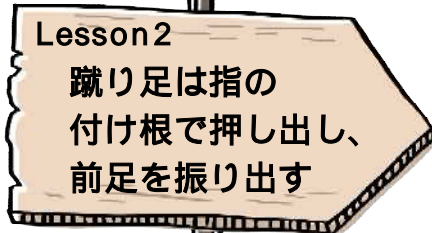
大野南公民館 健康体育委員 伊藤明さん考案



## お家で出来る『歩き方教室』

4月に予定していた『歩き方教室』を今回は自宅でも出来る形でご紹介します!!  
外出自粛や在宅ワークなどで動かしていない身体を目覚めさせて!

目安は  
15分~20分



### 効果

- ・基礎代謝の向上
- ・メタボの解消
- ・体幹周りの強化

### 注意点

- ・水分補給をしっかりと
- ・無理せず自分の体調に合わせて
- ・休憩を入れる

## 公民館臨時休館（期間延長）のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3月2日(月)~8月31日(月)まで引き続き終日休館(市内の全公民館)いたします。

皆様にはご不便をおかけ致しますが、ご理解ご協力をお願い致します。

お部屋のご予約等は、お電話または予約システムの伝言にてご連絡の上公民館側でキャンセル手続きを取らせていただきます。

