



QRコード

## やさしい ヨガ体験教室

参加者募集

正しい姿勢を身につけることで体の歪みが改善され、リラックス効果も期待できるヨガの基本を体験します。心身をリフレッシュしましょう。

【期 日】 令和8年1月19日、26日、2月2日、9日 すべて月曜日

【時 間】 午後1時30分～3時30分

【会 場】 城東公民館 2階 ホール

【対 象】 市内在住で興味のある方

【定 員】 12人（先着順） 【費 用】 無料

【講 師】 石井 桂子 先生

【持参品】 ヨガマットもしくは大きめの（厚手の）バスタオル、飲み物

【申込み】 12月17日（水）午前9時から城東公民館窓口で受付開始。

電話申込は午前10時から。（電話322-6195）



## 生芋を使った こんにゃく作り教室

参加者募集

手造りならではのひと味違う食感が楽しめます。

【期 日】 令和8年1月30日（金）午前10時～正午

【会 場】 城東公民館 実習室

【対 象】 市内在住の人 【定員】 10人（先着順）

【費 用】 300円（材料費）

【内 容】 生芋からのこんにゃく作り  
刺身こんにゃくも作れます

【講 師】 結城 千尋さん（地域指導者）

【持参品】 炊事用厚手のゴム手袋、持ち帰り用の密閉容器、マスク、エプロン、三角巾

【申込み】 12月23日（火）午前9時から城東公民館窓口で受付。材料費を添えてお  
申し込みください。



裏面もご覧ください

# ヴァイオリンとピアノ

# 秋のコンサート

恒例の秋のコンサートが11月7日、城東公民館ホールで開かれました。身近に聞くことができる生演奏と分かりやすい説明にファンも多く、参加した約50人はクラシックやドラマを彩る華麗な旋律など楽器の音色を楽しんでいました。



ヴァイオリン演奏の渡会裕之さん



ピアノを演奏する渡会京子さん



会場に展示したプログラムなどの資料

## 城東小2年生が「まちたんけん」で城東公民館へ



子どもたちが地域に出かけていろいろな場所を調べたり、働く人と関わりを持つ「まちたんけん」で、城東小2年生28人が11月7日に城東公民館を訪れました。児童それがたくさん質問をしたり、各部屋を見てまわりました。

## 年末年始の休館日

12月27日(土)～1月4日(日)

※ 公民館使用申請2月分の受付は1月5日(月)から行います。