



公民館で体を動かそう

公民館主催

イスに座ってできる簡単な筋トレ・ストレッチ・
脳トレなどのエクササイズで体幹トレーニング



6月5日、19日、26日 金曜日
午後1時30分～3時30分 全3回

【講師】小林 準一さん

【会場】北公民館集会ホール

【対象】関心のある方

【定員】20人(先着順)

【費用】無料

【持ち物】運動のできる服装・靴、タオル(80cm以上、運動で使用します)、飲み物

【申込み】5月18日(月)より受付開始。土・日曜日を除く午前9時～午後5時に北公民館
窓口へ。電話申込みは定員未達の場合に午後1時から受付。

公民館主催

館長と作るマドレーヌ

5月26日 火曜日
午後1時30分～3時30分

1人またはグループで24個のマドレーヌ
を作って試食し、残りは持ち帰ります。



【会場】北公民館 実習室

【講師】北公民館長 永瀬正巳

【費用】800円

【対象】成人(グループに子どもが入っても可)

【定員】4組(先着順)

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記用具、飲み物

【申込み】5月19日(火)受付開始。5月22日(金)までの午前9時～午後5時に北公民館へ
費用を添えて申込み。(先着順、但し初日の受付開始時点で申込希望者が定員を超えた場
合は来館者一人につき一人の申し込みに制限し抽選とします。)

裏面もご覧ください

こちらは裏面です

公民館主催

参加者募集中

太極拳を楽しもう

5月18日・6月1日・15日 月曜日 午前10時～正午 全3回

「バランス能力の向上」「足腰の筋力アップ」などに効果があるとされている太極拳を体験しましょう

【会場】北公民館 集会ホール

【費用】無料

【定員】20人（先着順）

【対象】関心のある方

【講師】小林文子さん

【持ち物】運動できる服装・靴、タオル、飲み物

【申込み】土・日曜日、祝日、振替休日を除く午前9時～午後5時に北公民館窓口へ（電話可）

◆図書ボランティアのみなさんによる貸出◆

図書室より

毎週火曜日 午後2時～4時



はじめて利用する方は、「北公民館図書室の利用登録」が必要です。免許証など本人確認できるものをお持ちください。

5月 貸出日 12日, 19日, 26日(火)
おはなし会 26日(火) 午後2時30分～

★平日（午前9時～午後5時）の職員在館時に
“事務室で図書貸出” しています★

休館日

5月	3日(日)	憲法記念日
	4日(月)	みどりの日
	5日(火)	子どもの日
	6日(水)	臨時休館日

