



～ココロもカラダもほぐれる～初心者向けゆるヨガ講座

浜尻地区生涯学習推進員共催講座

【日時】令和7年11月12日（水）・26日（水）
午前9時30分～11時30分

指導実績のある講師のもと、安心して体験できます♪
無理なく実践して、リフレッシュしましょう♪

【会場】浜尻公民館2階講義室 【定員】15人（先着順）
【費用】無料 【対象】市内在住の方（浜尻地区優先）
【持ち物】ヨガマットまたは大判のバスタオル、飲み物
【講師】石井 桂子 先生（iluna yoga 主宰）
【申込み】10月15日（水）から、公民館窓口で受付を開始します。
先着順です。電話受付は10月22日（水）からですが、
既に窓口受付で満員となっている場合があります。



「Instagram 入門講座」・「スマホあれこれ相談」

①『Instagram 入門講座』 【日時】令和7年11月13日（木）午前10時～11時30分
【内容】初心者向けのInstagram 入門講座です 【会場】浜尻公民館2階講義室
【費用】300円（テキスト代）受付後速やかに納入してください 【対象】市内在住の方
【定員】10人 【講師】株式会社ジーシーシースタッフ・2名
【持ち物】・参加者所有のスマートフォン（十分な充電をお願いします） ・筆記用具 ・飲み物

②『スマホあれこれ相談』 【日時】令和7年11月20日（木）午前10時～正午
【内容】スマートフォン全般についての疑問点を、受付時に提出していただくか聞き取りいたします。
講師と対話しながら疑問を解消していきましょう 【会場】浜尻公民館2階講義室
【対象】市内在住の方
【定員】8人 ① 午前10時から午前10時30分までの枠、2人
② 午前10時30分から午前11時までの枠、2人
③ 午前11時から午前11時30分までの枠、2人
④ 午前11時30分から正午までの枠、2人 ※時間は厳守していただきます
【費用】無料（通信料参加者負担） 【講師】株式会社ジーシーシースタッフ・2名
【持ち物】・参加者所有のスマートフォン（十分な充電をお願いします） ・筆記用具 ・飲み物



【申込み】どちらの講座も10月16日（木）から、公民館窓口で受付を開始します。先着順です。
電話受付は10月23日（木）からですが、既に窓口受付で満員となっている場合があります。

公民館図書室について

【貸出日】

毎週火・木曜日 午後2時30分～午後5時
(11月から2月は午後4時30分まで)

※公民館休館日(祝日等)は、図書室も閉館です

※返却のみ、上記以外の時間に公民館事務室前のボックスへも可能です

10月の休館日について 13日(月)スポーツの日

令和7年(2025年)		10月カレンダー				
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				バランスボール④ 午前10時～正午 図書貸し出し 午後2時30分～5時		
5	6	7	8	9	10	11
		図書貸し出し 午後2時30分～5時		人権教育推進講座 午前10時～正午 図書貸し出し 午後2時30分～5時		
12	13	14	15	16	17	18
	休館日 (スポーツの日)	図書貸し出し 午後2時30分～5時		図書貸し出し 午後2時30分～5時		
19	20	21	22	23	24	25
		図書貸し出し 午後2時30分～5時		図書貸し出し 午後2時30分～5時	国勢調査関連 (午後貸館無し)	国勢調査関連 (貸館無し)
26	27	28	29	30	31	
国勢調査関連 (貸館無し)		図書貸し出し 午後2時30分～5時		図書貸し出し 午後2時30分～5時	館内整理日 貸館無し	