



★ ポンポン弾んで気分爽快 ★ バランスボールエクササイズ

【日 時】10月1日、15日、29日、11月5日

第1・3・5木曜日 午後1時30分～3時30分（全4回）

【内 容】音楽に合わせてバランスボールで弾み、心と身体を整えましょう！
体力に合わせた運動で、産後のママからシニアの方まで、
どなたでも楽しくご参加いただけます♪

【対 象】市内在住の方

【定 員】10人（先着順、定員になり次第締め切り）

【費 用】無料

（バランスボールのレンタル希望者は1回ごとに100円がかかります）

【講 師】mana さん

（社会教育講師、バランスボールインストラクター）

【持ち物】ヨガマット（または大きめのバスタオル）、
運動ができる服装、上履き（裸足でも可）、
タオル、飲み物

※バランスボールを持参する場合は
「ギムニク」のボールに限ります。

【申込み】9月18日(金)午前9時から

申込フォームまたは公民館
窓口にて申込み。

※電話申込みは午前10時から



（申込みフォーム）



生成 AI の 使い方教室



（申込みフォーム）

【日 時】9月24日 木曜日 午後1時30分～3時

【内 容】生成 AI の基本的な使い方や適正に活用する方法を学習
しましょう！

【対 象】市内在住の方

【定 員】10人（先着順、定員になり次第締め切り）

【費 用】300円（材料費、テキスト代として）

【講 師】株式会社ジーシーシースタッフ

【持ち物】スマートフォン、筆記用具、飲み物

【申込み】9月1日(火)午前9時から申込フォームまたは公民館窓口
にて申込み。

※電話申込みは午前10時から

図書貸出日



よみきかせ

9月1日・8日・15日・29日

火曜日 午後1時30分～4時30分

※平日も公民館主事在館時、貸し出しします

9月8日

火曜日 午後3時20分～3時50分

【会場】六郷公民館 2階 ホール

【申込み】不要

※開催日時にお気軽に足をお運びください♪

にこにこママサロン

【日時】9月15日

火曜日 午前10時～11時30分

【対象】0歳～就学前の子どもと保護者

【費用】無料

【内容】ゆったり木製おもちゃで遊びましょう☆
少しだけでも大丈夫です♪
ぜひ遊びに来てください！



新しく購入した本のお知らせ



六郷小校区 芸能発表会

出演者

大募集！

【日時】11月3日

火曜日 文化の日

【会場】六郷小学校 体育館

【申込み】各町内会の区長より申込み書を受取り、
必要事項を記入のうえ、各町内会の区長へ
提出

【締切り】9月18日 金曜日

書籍名

青のナースシューズ

名探偵コナン 108

八州の風手控え帳

ブティック

白魔の檻

さよならジャバウォック

逃亡者は北へ向かう

著者名

藤岡陽子

青山剛昌

あさのあつこ

池井戸潤

山口未桜

伊坂幸太郎

柚月裕子

出版社

KADOKAWA

小学館

文藝春秋

ダイヤモンド社

東京創元社

双葉社

新潮社

ほか



9月の休館日

9月21日(月) 敬老の日

9月22日(火) 臨時休館

9月23日(水) 秋分の日

