



パーソナルトレーニング教室

～ロコモ予防で運動機能アップ～

かんたんなストレッチや筋力トレーニングなどの軽運動で運動不足を解消します。

【日 時】 令和7年5月30日、6月6日 毎回金曜日

午前10時～正午 全2回

【場 所】 寺尾公民館 2階 講義室

【講 師】 小池 智之 先生（スポーツインストラクター）

【募 集】 一般成人 12人 【費 用】 無料

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴
ヨガマット又は大きめのタオル
汗拭きタオル・飲み物

【申込み】 5月13日(火)午前9時より寺尾公民館
窓口にて受付します。電話での申込みも可能。



《公民館図書室利用案内》本の貸し出し

寺尾公民館図書室は図書ボランティア・読み聞かせボランティアの方々により、話題の小説や最新の絵本を貸し出しています。是非ご利用ください。

●図書室利用日時

毎週月曜日(国民の祝日及び年末年始、他に館長が必要と認めた日はお休み)

午前10時～正午 ・寺尾公民館の蔵書及び
予約申込みの市立図書館の蔵書を貸し出します

午後 2時～4時 ・寺尾公民館の蔵書を貸し出します

●図書の貸し出し

寺尾公民館の蔵書は、1人3冊まで、2週間貸し出しが可能です

(借りる場合には、最初に図書・資料貸出申込書の登録が必要です)

●今年度の読み聞かせ 4・5・7・9・11・1・3月 第3土曜日午前10～11時

寺尾公民館休館日のお知らせ

◆憲法記念日 5月3日(土)

◆みどりの日 5月4日(日)

◆こどもの日 5月5日(月)

◆振替休日 5月6日(火)

《寺尾公民館利用案内》部屋の貸し出し

【利用時間】 午前9時～午後9時

・午前：午前9時～正午 ・午後：午後1時～午後5時 ・夜間：午後6時～午後9時

【休館日】 国民の祝日及び年末年始、他に館長が必要と認めた日

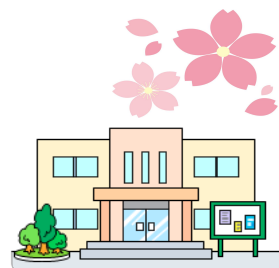
【利用の申込】 利用の申込みは、使用する日の前月1日からです。

来館のうえ使用申請書に記入し利用する3日前までに手続きをお願いします。

【受付時間】 平日の午前8時30分～午後5時15分

【次に該当する場合には使用できません】

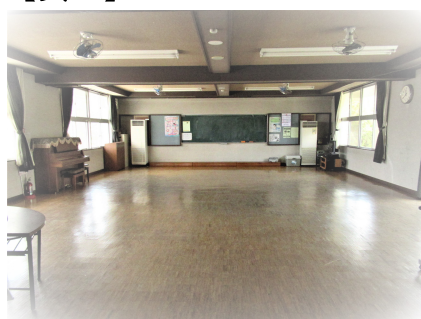
- (1) もっぱら営利を目的とする行事を行うとき。
- (2) 特定の利害に関する政治的又は宗教的な活動を行うとき。
- (3) 公の秩序又は善良な風俗を害するおそれのあるとき。
- (4) その他公民館の管理上支障があると認めたとき。



【次のことにご協力ください】

- (1) 使用時間を必ず守り、使用後は施設使用日程表に利用人数を記入して下さい。
- (2) 使用後は後片付けや清掃を行いゴミは持ち帰ってください。
- (3) 使用後は戸締り、ガス、電気等を必ず確認してからお帰りください。
- (4) 公民館の事業、地区の会議等がある場合にはそちらを優先させていただきます。

【貸室】



講義室（体操・合唱・卓球・大きな会議等）



会議室（和室大 15 畳
茶道・囲碁・小会議等）



研修室（和室小 7.5 畳
打ち合わせ・事務作業等）



図書室（図書貸出・手芸・会議等）



実習室（料理実習・フラワーアレンジメント等）



寺尾公民館外観