



サウンド オブ ミュージック in 下里見公民館



ピアノとギターによる音楽レクリエーション！！

生演奏のピアノとギターのリズムに合わせ、みんなで楽しく歌ったり、体を動かしたり、クイズをしたりする講座です。みんなで音楽の調べに合わせ、楽しく遊びましょう！

- 【日 時】 令和8年7月10日（金） 開演：午後1時30分～3時30分 （開場：午後1時）
- 【会 場】 下里見公民館 集会ホール
- 【内 容】 ピアノとギターのリズムに合わせ、歌ったり、体を動かしたり、クイズをしたりして楽しむ
- 【対 象】 市内在住・在勤の成人
- 【定 員】 30人（先着順）
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 飲み物（水分補給用）
- 【講 師】 川田 野々香 先生（ピアノ）、Ryokei（リョウケイ）先生（ギター）
- 【申込み】 6月15日（月）午前9時から公民館窓口にて申込み。※電話受付は10時～

ピラティス&顔ヨガ 教室開催!

ピラティス

顔ヨガ



身体の芯を整え、お顔もスッキリ!  姿勢改善  美容&リラックス

- 【日時】 令和8年7月2日(木)、16日(木) 午前10時~11時30分
- 【会場】 下里見公民館 集会ホール 【内容】 ピラティス&顔ヨガ
- 【対象】 市内在住、在勤の成人の方 【定員】 15人(先着順)
- 【費用】 無料 【講師】 永塚 真由美 先生
- 【持ち物】 ヨガマット、手鏡、タオル、水分補給用の飲み物
- 【申込み】 6月15日(月) 午前9時から公民館窓口にて受付開始。 ※電話申込みは10時から。



シェフ中村の

おいしく食べる会

~エビとズッキーニの冷製パスタ編~



暑くて長い夏。
冷製パスタで
乗り切りましょう!



プリプリのエビとピューレ状のズッキーニ・ソースの相性は抜群。新しい冷製パスタの登場です。「ナスとベーコンのマリネ」も作り、バランスの取れた食事を楽しめます。ぜひご参加ください。

- 【日時】 6月30日(火) 午前11時00分~午後1時00分
※調理の進み具合により終了時間が多少延びることがあります。
- 【場所】 下里見公民館 実習室 【対象】 市内在住・在勤の方
- 【費用】 700円(材料費) ※教室当日に集金 【定員】 10名
- 【講師】 中村 晋一(下里見公民館長)
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク、飲み物(水分補給用)
- 【申込み】 6月15日(月) 午前9時から下里見公民館窓口へ。電話受付も可(午前10時より)。



図書室からのお知らせ

・読み聞かせ 6月27日(土) 11時~ 下里見公民館図書室にて開催