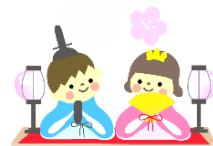


# みなく〜る



〒522-0053 彦根市大藪町 2610 TEL/FAX 0749-24-0801 Nakachikukouminkan Communication

姿勢改善！  
運動講座

## からだに良い姿勢ってどんな姿勢？

～ひざ・こし・首などの痛みの予防と改善！～

3月12日（水） 13:30～15:00

自分で姿勢の調整をします。からだに良い姿勢は「若返り」「血流の改善」にもつながりますよ。  
からだに良い姿勢を知って、無理のない範囲で毎日の生活に取り入れていきましょう。

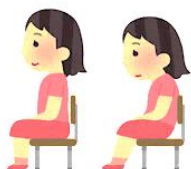
講師：由利 恵子さん 姿勢改善アドバイザー・日本武術太極拳連盟 A級指導員  
ボディメイクインストラクター

定員：25人

参加費：無料

持ち物：ヨガマット（無い方はバスタオル1枚）・上履き  
運動ができる服装・飲み物

申込締切：3月11日（火）



## 自分でプログラミングしたロボットを動かしてみよう！

3月29日（土） 13:00～16:30（途中休憩あり）

1人1台のロボットを動かしながらプログラミングを学びます。  
いろんなコースを走らせましょう。

講師：塩貝 芳樹さん・松井 誠さん・武 義治さん（認定NPO コアネット関西）

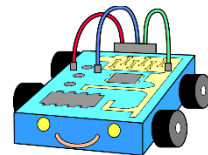
定員：20人 対象：小学4年生～6年生 保護者も見学OK

参加費：無料（使用するパソコンはこちらで準備します）

持ち物：筆記用具・上靴・飲み物

ノートPC（アップル非対応・OSはウィンドウズ7以上）、  
個人所有（学校貸与は使用不可）のUSB端子のあるモバイルPCでも  
お使いいただけます。

申込締切：3月15日（土）



※申込受付は3月1日（土）9:00から先着順です。※申込方法 電話・窓口・FAXにてお願いします。

定員になり次第受付終了とさせていただきます。

中地区公民館 TEL/FAX 0749-24-0801

「 姿勢改善 ・ 墨 絵 ・ プログラミング 参加申込書 」

氏 名	住 所	電 話	プログラミング	
			学年	PC 持込み
				なし ・ 有

## 墨絵を体験!

3月26日(水)

13:30~15:30

墨絵教室 第2弾! 今回はチューリップやバラなどに挑戦してみましょう。  
グラデーションがうまく表現できると楽しいですよ。  
前回(1/11に実施)参加できなかった方も、参加された方も、新しい事に取り  
組みたい方も、ぜひご参加ください。

講師: 小泉 英子さん

定員: 10人 材料費: 200円 (用紙・墨液代)

持ち物: 中筆(穂先3~4cmの筆)1本 ある方は、文ちん・フェルト地の下敷き・顔彩  
汚れてもよい布2枚(フェイスタオルの大きさ1枚 ハンドタオルの大きさ1枚)

申込締切: 3月15日(土)



## 平田おひさまプラン推進会議

子どもから大人まで、みんながつながるツール  
『ひらた安心マップ』づくりが進行中♪  
自治会、防災会、子ども会などから、平田学区内の  
「防災・防犯」「安全」「ふくし」の情報を集約する他、  
子どもたちの声を反映できるように、平田小学校5年  
生・6年生とマップづくりのためのワークショップも  
実施しました。

『ひらた安心マップ』が完成  
したら、顔と顔がつながる楽  
しい企画を実行していきたい  
と考えています。

事務局: 平田学区社協



## ほどほど

### リユースポスト設置しています♪

学校必需品のご寄付のご協力をお  
願いいたします。  
卒業後5年以内の制服や体操服  
がうちに眠っていませんか?  
公民館では、リユースポストを  
常時設置しています。



お問い合わせ先: Hot Hot~ほどほど~のメールまで

[hodohodo.hikone@gmail.com](mailto:hodohodo.hikone@gmail.com)



@hodohodo\_hikone

## “みなく〜る” ギャラリー展

「色打掛とドレス」 3月 4日~3月18日

「布遊び モラ刺繍」 山川美江さん

3月21日~4月3日



## 今月の購入図書

「C線上のアリア」

湊かなえ 朝日新聞出版



## 今月もあります!! /3月

歌って楽しく健康に 21日(金) 13:30~15:00

にこにこひろば 5日(水) 10:00~11:30

ふれあい文庫 27日(木) 10:00~11:30

## 公民館ご利用についてのお願いとお知らせ

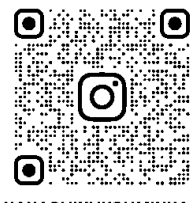
☆公民館をより良くするためにアンケートを実施  
しております。お気づきの点、ご要望などござい  
ましたら3月31日までに受付カウンターに設置  
のアンケート用紙にてご協力お願いします。

☆最近、忘れ物や靴の履き間違えが多数発生してお  
ります。お帰りの際はご確認をお願いします。

☆イルミネーション募金 15,661円  
ご協力ありがとうございました。

☆当館の広報紙「みなく〜る」は

- ・中地区公民館Instagram
- ・彦根市ホームページ
- ・館のロビーに掲示・設置  
にてご覧いただけます。  
ご活用ください。



NAKACHIKUKOUMINKAN