

みなく〜る



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

初心者歓迎

ホールインワンゲーム & からだのコリほぐし



実施日：3月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)

時間：① 13時～ ホールインワンゲーム+コリほぐし
② 14時30分～ コリほぐし+ホールインワンゲーム

参加人数：各20名

参加費：無料

持ち物：グラウンドゴルフ用のスティックとボール
(お持ちでない方は公民館に予備があります)

バスタオルかマット 上靴 飲み物

その他：時間①と②は同じ内容です。どちらかの時間をお選びください。



※2月18日 ホールインワンゲームの様子です。

ホールインワンゲーム

グラウンドゴルフのスティックを使い、1打でゴールに入れたらOK!のゲームです。ルールはそれだけ!技は必要なく、グラウンドゴルフ未経験者・初心者の方、大歓迎です。

スティックとボールが無い方は公民館で用意します。成績が良かった方に賞品をお渡しします。

からだのコリほぐし

講師 大森 奈美さん

日常の姿勢やスポーツによる負担で、体にコリができ痛みとなってあらわれることがあります。首や肩、腰、太もも等、小さな柔らかいボールを使って全身のコリをほぐしていきましょう。

体のどこをほぐすかは当日のお楽しみ!

ボールはこちらで用意します。

約30分間行います。

申込受付は、3月1日(火)9時から先着順。窓口・電話または下記の申込用紙をファックスしてください。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 24-0801



「ホールインワンゲームとからだのコリほぐし 参加申込書」

氏名		住所		電話			
参加希望日時に○印							
3/4		3/11		3/18		3/25	
13:00~	14:30~	13:00~	14:30~	13:00~	14:30~	13:00~	14:30~

“みなく～る” No.200 記念号！

平成20年4月15日、地域の情報発信の手段として“みなく～る”第1号を発行しました。毎月1回公民館活動を中心に地域の情報をお届けして14年。“みなく～る”を見て、講座・行事にたくさんの方がご参加下さいました。さらに多くの世代に読んでいただける紙面づくりを目指し、情報収集していきたいと考えております。もっともっと『公民館⇄地域』情報のキャッチボールができるよう地域の方々のご協力を賜ります様よろしくお願いたします。



消防六分団だより

みなさんこんにちは！第六分団です(^)/
1月8日(土) 消防出初式が文化プラザにて表彰式のみ行われました。
今年は第6分団からは8名が表彰されました。頂いた賞に恥じぬように団員一同、地域防災に取り組んでまいります。本年もよろしくお願いたします。

【活動報告】

1月8日(土) 野田山町建物火災 出場
1月17日(月) 芹橋二丁目建物火災 車庫待機

【！団員緊急募集！】

第6分団では一緒に活動してくれる仲間を探しています！
18歳から入れます！
地域防災に力を貸してください！
※各種手当支給あります※
お近くの消防団員か、消防総務課(22-0314)まで

“みなく～る” ギャラリー展

「絵手紙は心を伝える小さな世界」 絵手紙クラブ
3月5日～26日
「みなく～るクラブ 活動写真展」
3月29日～4月15日

”みなく～る”イルミネーション募金のお礼
募金総額 30,521円

今年も多くの方々から募金いただき
ありがとうございました。
次回のイルミネーションもお楽しみに。

サークル紹介

『チームカサブランカ』

エアロビクスとヨガのサークルです。
音楽に乗って楽しくからだを動かしたり、
からだをほぐしていきましょう。

会員募集中です。

まずは無料で体験会にご参加ください。

【活動日】 各1時間です。

毎週火曜日(ヨガ+簡単ダンス) 13時15分～
” 水曜日(エアロビクス) 10時～
” 水曜日(ヨガ) 11時～

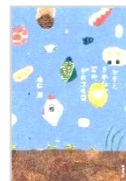
【場 所】 中地区公民館 大会議室

【持ち物】 ヨガマット、又は大きめのバスタオル
飲み物、汗拭きタオル、上靴
マスク着用でご参加ください。

体験希望、詳細のお問い合わせは
090-3728-3274(國枝)まで



今月の購入図書



□さみしさと希望うい夜空にちりばめた、11の
小さな物語。誰かに会いたいと思っている時、
ほんとうはもう会えているかもしれない。

「数えきれない星のその次の星」

重松 清 角川書店



□私が救ったのは、天使か悪魔か。殺した
後、一晩かけて遺体をバラバラにする殺人
鬼、通称「真夜中の解体魔」。究極のクライ
ムサスペンス。

「真夜中のマリオネット」

知念 実希人 集英社



□衝撃的結末に続編執筆不可能と言われた、五
冠獲得ミステリ「medium 霊媒探偵城塚翡翠」
の続編。あなたは探偵の推理を推理すること
ができますか？

「invert 城塚翡翠倒集」

相沢 沙呼 講談社



□皇族華族の内面をこれほど正確に描ききった
小説は読んだことがない。傑作である。いつの
時代も高貴な方々の結婚問題はむずかしい—
「李王家の縁談」

林 真理子 文藝春秋

※ 貸し出しの予約受付もしています。
新刊の貸出期間は1週間までです。

「中地区公民館ブログ」是非ご覧ください。

講座・イベント情報の紹介、申し込み状況や活動の様子など、公民館の今を発信していきます。

スマホはこちらから▶▶▶

