

# 磯部公民館だより

令和8年6月23日号

発行：磯部公民館 (TEL 385-4834 FAX 385-4846)

## 令和8年度夏期開催公民館主催教室参加者募集

### ◆ストレッチ教室 講師：岩谷 徹 先生（定員10名）

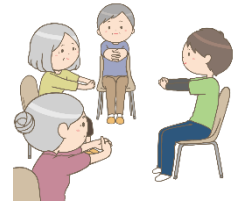
ストレッチポールを利用して姿勢の改善や肩こり・腰回りの緊張緩和、リフレッシュ効果が期待できます。運動が苦手な方や体力に自信のない方でも無理なく参加できます。

日 程：8/5 ・ 8/19 ・ 9/2 ・ 9/16 ・ 10/7

10/21 ・ 11/4 ・ 11/18 ・ 12/2 ・ 12/16

《全10回 水曜日》 午前10時00分～11時30分

持ち物：タオル・ヨガマット・上履き・飲み物



## ふれあい学級参加者募集

日 時 令和8年9月9日（水）午後1時30分～2時45分

講 座 『あなたは大丈夫？フレイル予防』

講 師 明治安田生命 良田 顕治 先生（定員15名）

加齢により心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介します。血管年齢チェックも出来ますよ。（実際に体を動かすのではなく、講義です）

持ち物：筆記用具



申し込みは、**7月21日（火）午前8時30分より公民館窓口にて先着順で受け付けます。お電話での申し込みは7月22日（水）午後1時より受け付けます。**