

中央公民館・勤青ホームだより

平成28年5月1日発行



長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム
長瀬町大字野上下郷3312

電話 66-1800 FAX 66-1564

5月号

講座募集

- 募集受付は5月11日（水）からです。ご来館の上申込み用紙に必要事項を記入して申し込んでください。
- 受付時間は午前8時30分から午後8時30分までです。
- 納入後の参加費は原則としてお返しできません。



介護予防教室 （健康体操）

期 日	5月 26日	6月23日	7月28日
	8月 25日	9月29日	10月27日
	11月 24日	12月22日	1月26日
	2月 23日	3月23日	

全11回

目 的	セラバンド体操・貯筋体操・ストレッチ体操などを行い、筋肉や関節を柔軟にして転びにくい足腰をつくり、病気や老化の予防をします。
曜 日	第4木曜日
時 間	午後1時30分から午後3時30分まで
場 所	中央公民館 2階会議室
講 師	多比羅 昌子 先生
定 員	20名
参加費	500円（当日集金します）

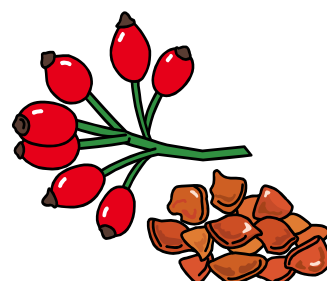


裏面につづく

漢方教室

(ヨモギの効能について学ぼう)

期 日	5月19日(木)	全1回
内 容	秩父地方にも、さまざまな漢方薬に使われる薬草が身近なところに生息しています。 漢方について学び、ヨモギの効能についても学びます。	
時 間	午後1時30分から午後3時30分まで	
場 所	中央公民館 2階会議室	
講 師	正丸 慈恵 先生	
定 員	15名	
参 加 費	500円(当日徴収します)	



新刊図書

著者名	書名
長尾 和宏	病気の9割は歩くだけで治る!
石原 慎太郎	天才
宮下 奈都	羊と鋼の森

新譜CD

アーティスト	題名
手 嶋 葵	明日への手紙
GReeeeN	始まりの唄
ケツメイシ	友よ~この先もずっと...

臨時休館日のお知らせ

5月14日(土)・15日(日)は長瀬町社会福祉大会の準備・当日のため全館使用できなくなります。

また、夜間は休館させていただきます。

5月の休館日は31日(火)です