

## 美しい姿勢を作る！ピラティス講座

	開催日	時間	内容
1	7月 2日(木)	19:00~20:30	正しい姿勢と基本エクササイズ
2	7月 9日(木)	19:00~20:30	呼吸と一緒に基本エクササイズ
3	7月16日(木)	19:00~20:30	骨盤・股関節のエクササイズでお腹ひきしめ
4	7月30日(木)	19:00~20:30	背中・肩甲骨のエクササイズで肩こり予防

【場 所】 笠井協働センター 2階 ホール

【対 象】 笠井中学校区にお住まいの15歳以上の社会人

【定 員】 20名

【講 師】 中野 まどか（スタジオヘルスタ講師）

【持 ち 物】 ヨガマット（無ければバスタオル2枚）、フェイスタオル、水分補給用飲料水

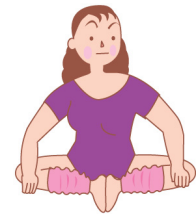
【費 用】 無料

【受 付】 6月13日（土）午前9時から笠井協働センター窓口にて受け付けします。

定員に余裕がある場合は、同日午後1時から電話でも受け付けますのでお気軽にお問い合わせください。（定員になり次第締め切ります。）

詳細は、笠井協働センター窓口まで（電話433-3224）

【その他】 ※新型コロナウイルスの流行状況によって、講座をやむなく中止させていただく場合がございます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。



### ☆ 6月の体育館一般開放のお知らせ ☆

令和2年6月21日（日）

9:00 ~ 17:00

当日、笠井協働センター窓口で受付します。ルールを守って、お気軽にご利用ください。

※必ず体育館シューズに履き替えてください。

開放時間を守り、利用後は床などの清掃をしてください。

バドミントン・卓球・バスケットボール・バレーボール等ができますが、シャトルラケット・ボール等は各自で用意してください。

※5月の体育館一般開放について、新型コロナウイルス感染症対策に伴い中止となりご迷惑をおかけしました。6月の体育館一般開放につきましても、中止等変更の場合は館内にて掲示案内します。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

裏面もご覧ください！

# ～笠井協働センター「草取り」にご協力を～

笠井協働センターの草取りを笠井協働センター登録の地域活動団体の皆様方にお願ひしました。地域の皆様方も、ご協力くださいますようお願いいたします。

〔日 時〕 令和元年7月4日（土）午前9時～（概ね1時間程度）

雨天の場合は、7月11日（土）に延期します。

〔受付場所〕 笠井協働センター事務室前

〔持ち物〕 草をとる道具、軍手、タオル等、適宜お持ちください。

## 協働センターからのお願い

### ◎ 協働センター駐車場の利用について

- ・協働センターの北側駐車場ご利用の際は、前向き駐車をお願いします。近隣の方々にご迷惑をおかけすることになりますので、ご協力をお願いします。
- ・協働センター利用者以外の無断駐車は、お断りいたします。
- ・協働センター駐車場利用の際は、車上狙いに注意して車にロックを忘れずにしてください。

### ◎ 協働センター利用について

- ・協働センター敷地内は、禁煙となっております。駐車場でのポイ捨てが度々見受けられます。さらに駐車場で飲食し、そのまま置いていくこともありますので、ルールやマナーを守ってお互いに他人に迷惑をかけないように、皆様が気持ちよく協働センターを利用できるようご協力をお願いいたします。

### ◎ ペットを飼っている皆様へお願い

- ・ペットを飼うときは、マナーを守り他人に迷惑かけないようにしましょう！
- ・犬や猫の糞処理は、飼い主が責任持って処理しましょう。
- ・犬や猫に子どもが生まれたり、飼えなくなった時には公園等に捨てないで、引き取ってもらったり、新しく飼ってくれる人を探しましょう。

## 図書室のご利用について

図書室では図書の貸し出しも行っています。

初めて借りる方は事務室で「貸出申込書」を記入し「図書貸出券」を作ってください。

貸出返却の手続きは事務室窓口で行っています。

本の貸出は1回6冊以内、貸出期間は15日以内です。

みなさんのご利用をお待ちしています。

☆利用時間：8：30～17：15