

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4日(木)	19:00~20:30	正しい姿勢とは？ 私の姿勢はどのタイプ？
2	7月11日(木)	19:00~20:30	エクササイズの基本と呼吸
3	7月18日(木)	19:00~20:30	骨盤・腰椎・股関節のエクササイズ
4	7月25日(木)	19:00~20:30	肩こり・首こり・猫背の予防エクササイズ

【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 (FTP マットピラティスインストラクター)

【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15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にお問い合わせください。(電話 433-3224)

協働センター入口について

協働センターエレベーター設置等工事に伴い、入口が北側の一か所のみとなっております。ご不便おかけし申し訳ありませんが、ご理解ご協力をお願いします。

☆工事による安全確保のため、体育館や講座室、ホールの利用を原則中止しております。

貸館の利用中止期間など詳しくは協働センターまでお問合せください。

☆工事期間中南側駐車場が使用できないため、北側駐車場をご利用ください。また、駐車場の混雑が予想されます。近隣の皆さまは、徒歩や自転車での来館にご協力をお願いします。

※工事期間については9月末までを予定しています。

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6日（土）午前9時～（概ね1時間程度）
雨天の場合は、7月13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いたします。近隣の方々にご迷惑をおかけすることになりますので、ご協力をお願いいたします。
- ・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