

## マタニティヨガ

大竹会館 ☎0322226

お腹の中の赤ちゃんと一緒にヨガの呼吸法でゆっくり体を動かしましょう。

**とき**

3月23日(月)  
10時～12時

**ところ**

大竹会館

**対象**

安定期に入った健康な妊婦さん(夫婦可)

**講師**

原田茂美さん(ヨガ講師)

**定員** 10人

**持参品**

バスタオル2枚、タオル2枚、動きやすい服装

**申し込み**

前日までに大竹会館へ。

## エクササイズ教室

小方公民館 ☎076249

腰痛や肩こりなどを予防、改善する運動方法を指導します。

**とき**

3月28日(土)  
13時30分～14時30分

**ところ**

小方公民館

**対象**

18歳以上の方

**講師**

小松美保さん(PH.Iピラティスインストラクター・整体師)

**定員** 30人(申込順)

**持参品**

体育館用シューズ、タオル、飲み物

**申し込み**

前日までに小方公民館へ。

## 春夏野菜栽培講座

栄公民館 ☎036688

小方公民館 ☎076249

大竹会館 ☎032226

トマトやニンジン、ナスなどの春夏野菜の肥料のやり方や、病害虫などの駆除の仕方を学びます。

**とき・ところ**

栄公民館  
3月10日(火)  
13時30分～16時

小方公民館  
3月17日(火)  
13時30分～16時

大竹会館  
3月20日(金)  
13時30分～16時

対象

市内在住または勤務の方

**講師**

岡本尚登さん(JAグリーン大竹)

**定員**

各館20人程度

**持参品**

筆記用具

**申し込み**

前日までに直接または電話で各館へ。

## いきいき健康講座

小方公民館 ☎076249

懐かしい童謡をマンドリンに合わせて歌ったり、脳トレのゲームなどをして心と体を鍛えましょう。

**とき** 3月19日(木)

13時30分～15時30分

**ところ**

小方公民館

**対象**

18歳以上の方

**講師**

村中弘幸さん(らんらんサポーター)

**定員** 20人(申込順)

**参加料** 100円

**申し込み**

前日までに小方公民館へ。

## 囲碁大会

小方公民館 ☎076249

大竹市内・市外を問わず、みんなで卓を囲んで楽しみましょう。

**とき**

3月22日(日)  
10時～16時

**ところ**

小方公民館

**対象**

囲碁経験者

**定員** 50人程度

**参加料**

1,000円(昼食付き)

**申し込み**

前日までに直接または電話で小方公民館へ。(当日参加可)

**主催**

小方囲碁同好会

## 勤労青少年ホーム

問い合わせ 生涯学習課 ☎035800

申し込み受付中

活動中のサークルや開催中の講座

サークル・講座名	現在の所属人数	とき	ところ
テニス	男11人 女9人	火・木曜日 19時30分～21時30分	小方公民館
イベント企画	男4人 女2人	不定	不定
バドミントン	男9人 女8人	木曜日 19時30分～21時30分	大竹中学校