

令和5年度

1月号

こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

歴史・教養講座

「自分好みの勾玉づくりで縄文気分！」

縄文時代に、魔除けや幸運の御守りとして身に着けていたとされる勾玉を、自分好みに作ってみませんか。

子どもさんから大人のみなさんまで、しばし夢中になって楽しみましょう。

☆小学3年生以下は大人と同伴をお願いします。

☆勾玉の石色はピンク・黒・白・灰色からお選びいただけます！



日時：2月3日（土）

10:00~12:00

場所：波田公民館 大会議室

定員：15組または30名

講師：松本市考古博物館 職員

参加費：1セット210円(材料代)

締切：1月29日(月)

健康講座

みゆき先生の「ほんわかヨガ」講座

寒い冬が続いています。体にも寒さが蓄積してくる頃ではないでしょうか。

どことなくいつも寒く感じることや、冷たく感じることはありませんか。

今回は、ほぐして温めるヨガを中心に、痛みを改善するストレッチも取り入れて行います。

日時：2月7日～3月6日 毎週水曜日（全5回）

13:30~14:30

場所：波田公民館 大会議室

定員：20名

講師：山田 美由紀さん（スポーツトレーナー）

参加費：無料

持ち物：ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

※運動のできる服装、すべり止め付き靴下または五本指靴下



締切：1月31日(水)

館内一斉清掃にご協力いただきありがとうございました



11月29日(水)に波田公民館館内一斉清掃を行いました。

今年度は公民館利用団体73団体にご参加いただき、大勢の皆様のご協力により、館内が綺麗になりました。ご参加いただきました利用者の皆様に感謝申し上げます。

年末年始

休館日のお知らせ

12月29日(金)

~1月3日(水)

※ 上記の講座は中止または、内容が変更になる事があります。また、定員になり次第、締め切りとなります。

※ お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。

※ その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承ください。