

令和6年度

2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

冬の健康講座

ムリしない「チェア-ヨガ」

チェア-ヨガは、椅子に座って行うヨガで、ひざや腰に負担を掛けずに行うことができます。ねじりのポーズをプラスして、固まった身体をほぐし、浮腫みを取り、代謝や血流をアップします。ウエストがすっきりしてシェイプアップにもなるかも！ぜひ体験してみませんか？

日時：2月20日～3月13日 毎週木曜日（全4回）

13:30～14:30

場所：波田公民館 大会議室

定員：20名

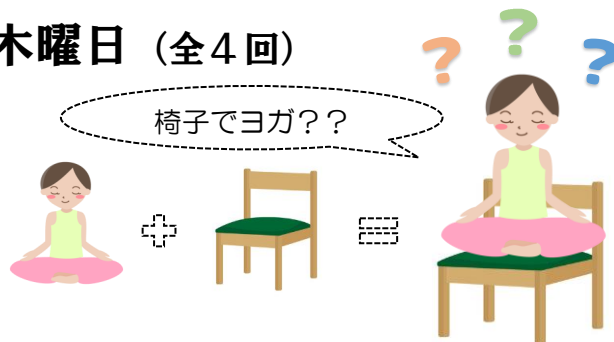
講師：KIYOMIさん（ヨガインストラクター）

参加費：無料

持ち物：ヨガマット、飲み物、フェイスタオル

運動のできる服装、5本指靴下

締切：2月17日(月) 定員になり次第締切



環境・教養講座 波田希少動植物保存会 共催事業

「松本平の小さな生き物たち」

～身近にいるホタル・両生類・チョウの世界をのぞいてみませんか？～



松本平に生息する生き物の生息状況について、3人の専門家がリレーでお話しします。

日時：3月8日(土)

13:00～15:30

場所：波田公民館 大会議室

定員：50名

講師：右記記載

参加費：無料

締切：3月5日(水)



～タイムスケジュール～

【第1部】13:10～13:50「波田地区のホタル生息状況について」
大月 健二 氏(NPO 法人えんどっこ理事)

【第2部】13:50～14:30「松本市に生息する両生類と魅力」
村上 実 氏(生き物の保全活動団体「わかせん」代表)

〈休憩 10分〉

【第3部】14:40～15:20「松本平周辺で見られる蝶について」
宮田 紀英 氏(日本自然科学写真協会理事)

作品展示
のお知らせ

波田公民館2階ギャラリーに子どもたちの作品を展示します。ぜひご覧下さい♪



波田小学校 書き初め展

2月1日(土)～2月28日(金)



※ 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。