

公民館だより

小城公民館係

(ゆめぷらっと小城内)

☎73・3215

開館時間／8時30分～17時15分
休 館 日／土・日・祝日

生涯学習・三日月公民館係

(ドゥイング三日月内)

☎72・1616

開館時間／8時30分～22時
休 館 日／第2月曜日

牛津公民館係

☎37・6143

開館時間／8時30分～22時
休 館 日／第3月曜日

芦刈公民館係

(あしぱる内)

☎37・6140

開館時間／8時30分～22時
休 館 日／第4月曜日

※ゆめぷらっと小城的貸館お問い合わせ(☎37・6601)

小城市公民館体験講座

「健康力アップ講座」

血めぐり改善や睡眠習慣の見直し、尿漏れ予防で安心しておでかけを楽しみ、健康力アップを目指しませんか。



- ▶日 時 10月17日(木)
10時～11時30分
- ▶場 所 牛津公民館 ホール
- ▶受 講 料 無料
- ▶対 象 者 市内在住の人
- ▶定 員 30人
- ▶申込方法 牛津公民館へ電話ください。
- ▶申込期限 10月11日(金)

☎☎ 牛津公民館係 ☎37・6143

剣道教室参加者募集

保育・幼稚園の年長以上から一般の人で、剣道をやってみたい、子どもにやらせたいとお考えの人、初心者・経験者どちらも大歓迎です！

- ▶日 程 10月12日(土)～11月23日(土・祝)の毎週土曜日(計7回)
- ▶時 間 18時～19時
- ▶場 所 小城中学校 剣道場
- ▶参 加 費 500円(傷害保険)
- ▶対 象 者 市内在住の人
- ▶申込期限 10月10日(木)
- ▶内 容 運動ができる服装で参加ください。マスクの着用は個々の判断でお願いします。剣道のルールや作法を指導します。
- ▶持ってくるもの 竹刀や防具一式がある人はご持参ください。

☎☎ 小城町スポーツ協会(小城公民館内)

☎73・3215

新体力テスト参加者募集 ～自分の体力を測定しませんか～

自分の体力年齢が何歳くらいなのか確認できます。これからの体力づくりに活かしましょう！

- ▶日 時 10月20日(日) 9時30分～
- ▶場 所 牛津体育センター
- ▶体力測定の内容

全年齢共通

・握力 ・上体起こし ・長座体前屈

20歳～64歳

・反復横とび ・20mシャトルラン(往復持久走)
・立ち幅とび

65歳～79歳

・開眼片足立ち ・10m障害物歩行 ・6分間歩行

▶参 加 費 無料

▶対 象 者

市内在住もしくは市内にお勤めの20歳～79歳の人

▶申込方法

生涯学習課または各公民館へ電話、もしくは窓口でお申し込みください。申込時に氏名・年齢・性別・連絡先をお伺いします。

※当日参加も可能です。

※運動ができる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物などをご持参ください。

☎☎・生涯学習課(三日月公民館) ☎72・1616

・小城公民館 ☎73・3215

・牛津公民館 ☎37・6143

・芦刈公民館 ☎37・6140