

荒井女性会から参加者募集のお知らせ

『筋膜体操でリフレッシュ』

10月に入り朝夕がとても涼しくなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は荒井地区の皆様の健康維持、増進のため標記事業を開催します。

筋膜体操は歪んでしまった筋膜（皮膚のすぐ下にある膜）をのばしたり、下半身の筋力強化をしていきます。肩こり、腰痛の軽減にもなります。

1. 日 時 令和7年11月22日（土） 午後7時

2. 場 所 荒井地区公民館 和室

3. 参加料 無 料

4. 講 師 武 田 先 生



5. 参加資格 小学生以上の荒井地区在住の方 [小中学生は保護者同伴]

6. そ の 他 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル等をご持参下さい。また動きやすい服装でお越しください。

7. 申 込 み 11月16日（日）までに荒井地区公民館郵便ポストに、下記申込書を投函してください。

8. 問合わせ 文化スポーツ振興課 電話33-2611

10月29日発行

【筋膜体操申込書】

■氏名 _____ 年令 _____ 歳

氏名 _____ 年令 _____ 歳

氏名 _____ 年令 _____ 歳

氏名 _____ 年令 _____ 歳

■住 所 荒井字 _____

■携帯番号 _____

荒井女性会から参加者募集のお知らせ

『クリスマス用フラワーアレンジメント』

荒井女性会において標記事業を開催します。講師の先生が丁寧に教えてくださいますので、初心者の方でも素敵な作品ができます。

今回は12月という事で、クリスマスをイメージしたアレンジとなります。心身ともに優雅な時間を過ごしてみませんか。

1. 日 時 令和7年12月13日（土） 午後7時
2. 場 所 荒井地区公民館
3. 参 加 料 2,000円 [材料費]
4. 講 師 佐 藤 先 生 [小松生花店]
5. 参加資格 小学生以上の荒井地区在住の方 [小中学生は保護者同伴]
6. そ の 他 ハサミ、新聞紙、底の深い袋 [花を持ち帰るため]
※買い物袋等でも大丈夫です。
7. 申 込 み 11月30日（日）までに荒井地区公民館郵便ポストに、
下記申込書を投函してください。
8. 問 合 せ 文化スポーツ振興課 電話33-2611



【フラワーアレンジメント申込書】

■氏名 _____ 年令 _____ 歳 氏名 _____ 年令 _____ 歳
氏名 _____ 年令 _____ 歳 氏名 _____ 年令 _____ 歳
■住 所 荒井字 _____ ■携帯番号 _____