

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
<b>目指せ！ 美骨盤</b>  (全8回)	4/14・28 5/12・26、6/9・23 7/14・28 (月) A 9:30～10:30 B 10:40～11:40	3200円	各18名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号記入の上 3/11～3/20必着	普通に生活をしているだけで 体がゆがんでいきます。ヨガの 動きを取り入れ骨盤を正しい 位置に戻すことで冷え・姿勢 の改善に役立ちます  講師：佐々木宏美
<b>美ボディ ピラティス</b>  (全8回)	4/10・24、5/8・22 6/12・26、7/10・24 (木) A 9:20～10:20 B 10:30～11:30	3200円	各20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 3/11～3/20必着	体幹を鍛えてゆがみのない バランスのとれた体作りをし ます✂️身体を引き締め美し いボディラインを作りましょう  講師：跡部宗子



## 子どもの日の集い 子どもの日を祝う！



体を使うゲームをして遊びましょう！かしわ餅のお土産がありますよ♪

ゲーム：バルーン相撲、ラダーゲッター、ストライクボール  
輪投げ、モルック、ポッチャなど

# 4/29(火・祝) 10:00～12:00

対象：幼児・小学生 定員：150名

申込み：当日来館先着順 スタンプラリーカードを配付します

参加  
無料！

第4回

## < 中地区music玉手箱 >

地域の皆さまが音楽を通じて楽しい時間を過ごせたらとの思いで  
この会を始めました♡ぜひお気軽に出演、参加をしてくださいね♪

# 4/19 (土)

① 12:30～12:50   ② 12:50～13:10   ③ 13:10～13:30  
④ 13:30～13:50   ⑤ 13:50～14:10   ⑥ 14:10～14:30

★出演お電話で受付中！      第5回は 6/21(土)

コーヒーあります  
150円

★3月の新着図書予約希望受付期間 3/15(土)～3/21(金)ご来館にて受付