

初夏の風物詩である満濃池のゆる抜きが行われました。田植えも順調に進んでいますね。公民館の講座も予定通り実施。マスクを外して作品と共に記念撮影も…笑顔届けます。

☆やってみよう！講座

7月11日（火） 9：30 ～ 筋力アップ体操

【講 師】 金崎 明子 先生

持ち物 ヨガマット又はバスタオル

体力に自信はありますか。年齢を重ねると知らず知らずに筋力が減少しています。遅くない。今からでも増やしていきます。簡単に続けられるワンポイントレッスンです。動きやすい服装でお越し下さい。



【スプレーアート】

8月 8日（火） 9：30 ～ かずら編み

【講 師】 松岡 和子 先生

材料費 1,000円

持ち物 花ばさみ

かずら橋で有名なかずらを使って、編んで行きます。

ちょっと手ごわいかな？



【おさんぽポーチ】

☆ハンドメイド講座 講師 中島 育子 先生

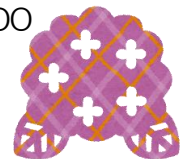
おさんぽポーチを完成させて、基礎はマスターできた様子。次のステージへ進みます。

7月25日（火） 9：30 ～ 四角つなぎのポーチ （ 6月からの続き分 ）

8月22日（火） ① 9：30 ～ 11：30 ② 13：00 ～ 15：00

草木染め シルクスカーフ 材料費 ￥1,500

2グループに分けて行います。



☆新刊入荷

【児童図書】 ももたろう 大ピンチずかん おばけのかわをむいたら

小学生がたった1日で19×19までの暗算ができる本

【一般図書】 街とその不確かな壁 くもをさがす 失くした言葉を取り戻すまで

爆 弾 病気にならない白湯健康法 心配事の9割は起こらない

疲れない体をつくる免疫力 心の執着の手放し方

館報に載ってた本借りに来たで。って声をかけてくれる方もいらっしゃいます。

今回は、身体、心に関する本が多かったですね。気になる本はありましたか？

柔らかな心と身体で少しずつ夏仕様に変えていきましょう。



☆夏休み子ども教室

今年度も絵画・書道・工作教室を開催します。

お楽しみに!!（対象：小学生 4年～6年）

