



セルフリンパケア講座

1 月は、1 年の中でも“冷え”と“巡りの低下”が出やすい季節です。やさしいタッチのセルフリンパケアは、固くなった筋肉をふわっとゆるめ、呼吸と自律神経を整えてくれます。リンパの巡りで身体と心を整えませんか？ 今年、初めてご参加される方、および玉垣地区の方が優先となりますのでご了承ください。

【日 時】 **1 月 22 日（木） 午前 10 時～11 時 30 分**

【場 所】 玉垣公民館 2 階会議室 【定 員】 5 名

【参加費】 無料

【講 師】 さとう式リンパケア講師

【持ち物】 水分補給の飲み物、タオル、お持ちの方はヨガマット、横になりやすい服でお越しください。

【申込について】

申込締切日は 1 月 5 日（月） です。公民館窓口またはお電話でお申込みください。（平日 9 時～16 時・電話 382-9781）定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。抽選となった場合は、はずれた方にのみご連絡をいたします。連絡がなければご参加ください。



ふれあいライブラリー

1 月 29 日（木）、2 月 12 日（木）

15:30～16:00



お知らせ

- 令和 7 年度 玉垣公民館サークル発表会
令和 8 年 2 月 15 日（日）
午前 9 時 30 分～11 時 30 分（予定）
※詳細については次回号にてお知らせします。
- 年末年始は、12 月 29 日（月）から
1 月 3 日（土）まで休館となります。

令和7年度 玉垣公民館サークル一覧表

サークル名	活 動 日		時 間
茶道（表千家）	月曜日	第1・3	9:30～11:30
楽しい歌「たまがき」		第2	9:30～11:30
源氏を読む会		第1・3	10:00～12:00
布細工A	火曜日	第2・4	9:30～11:30
布細工B		第2・4	13:15～15:15
絵手紙		第3	9:30～11:30
健康ヨガ		毎週	10:00～11:30
やさしい太極拳①		第1・3	13:30～15:30
やさしい太極拳②		第2・4	13:30～15:30
ストレッチヨガ		毎週	19:30～21:00
茶道（裏千家）	水曜日	第2	10:00～12:00
社交ダンス		毎週	13:15～15:15
大正琴		毎週	13:30～15:00
レベルアップ太極拳（経験者）	木曜日	第1・2	13:30～15:30
手話		毎週	19:30～21:00
ワン・ツー・スリーリズム	金曜日	第1・2・3・4	14:30～16:00
健康3B体操		毎週	10:00～11:00
アコースティックギター	日曜日	第2・4	9:30～12:00
あおぞらっこ		第1・3	10:30～11:30

玉垣公民館 予定表

日	曜日	予 定
12月		
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日
1月		
1	木	休館日
2	金	休館日
3	土	休館日
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	
15	木	ふれあいライブラリー15:30～16:00
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	セルフリンパケア教室10:00～
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	ふれあいライブラリー15:30～16:00
30	金	