



公民館講座のご案内



第3回 シニアスクール（背骨を整えて健康づくり）

姿勢が悪くなる、身長が縮む、骨折するなど、背骨にまつわる健康の問題を可能な限り予防し、生活の質を向上させる方法を運動を交えて教えていただきます。

日時 7月8日(水) 10:00~11:30
場所 徳田ふれあい会館 ホール
持ち物 ヨガマット、水分補給できるもの、動きやすい服装
申込み 参加される方は公民館へお申込みください。
平日9:00~17:00 電話可



体験教室（ガラスフュージング）

ベネチアンガラスを使って、キーホルダー、ヘアゴム、ピアス、ペンダント、豆皿など自分の作りたいものを1つ選んで作ります。電気炉でガラスを溶かしますので、作品は約1週間後のお渡しとなります。

日時 7月30日(木) 10:00~11:30
場所 天名公民館 ホール
定員 10名（定員に達したら、締め切ります）
持ち物 鉛筆、細かい作業のため 見づらい方は老眼鏡
参加費 500円（当日 集金します）
申込み 準備の都合上、6月26日(金)までに公民館へお申込みください。
平日9:00~17:00 電話可



<あまな健康マイレージとは>



シニアスクール、いきいき教室に参加すると、天名まちづくり協議会より各回100ポイントの健康応援カードが渡されます。年度末にまちづくり協議会事務局にポイント数の合計を申請すると、全員に参加賞、ポイント上位の方におたのしみ商品がもらえますよ。

※マイレージに該当しないものもありますが、カードは年度末まで大切に保管してくださいね。

サークル 一覧表

天名公民館 令和8年度

	サークル名	曜日	時間
1	椅子に座ってらくらく3B体操	第1・3 月曜	10:00~11:30
2	民謡歌謡	第1・3 月曜 第2・4 木曜	10:00~11:30 13:30~15:30
3	しおん音 海	第1・3 水曜	9:30~11:30
4	ヨガ	毎週 水曜	13:45~15:15
5	3B体操	毎週 水曜	19:30~21:00
6	絵画なでしこ	第1・3 木曜	9:30~11:30
7	スポーツダンス	第2・4 木曜	19:30~21:30
8	茶 道 (表千家)	第3 金曜	9:30~12:00
9	い け 花	第2・4 金曜	13:30~15:30
10	盆 踊 り	毎週 金曜	14:00~16:00
11	女声コーラス	第1・3 土曜	10:00~11:30

天名公民館 予定表

日	曜日	予 定
6月		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	ふれあいライブラリー 14:30～
9	火	
10	水	シニアスクール 10:00～
11	木	
12	金	タイル教室 9:30～
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	天名ウォーキングイベント
21	日	
22	月	ふれあいライブラリー 14:30～
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	いきいき教室 10:00～
30	火	
7月		
1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	ふれあいライブラリー 14:30～
7	火	
8	水	シニアスクール 10:00～
9	木	
10	金	