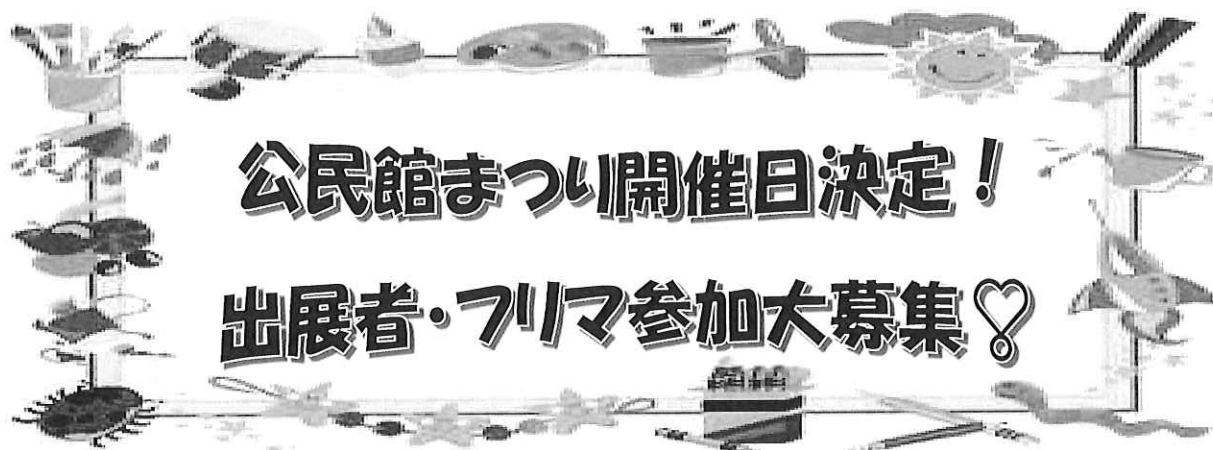


美しが丘北地区の皆様

美しが丘北自治会  
会 長 鍋嶋 明  
公民館運営委員会  
委員長 柳生 美紀

# 2019年度 美しが丘北自治会



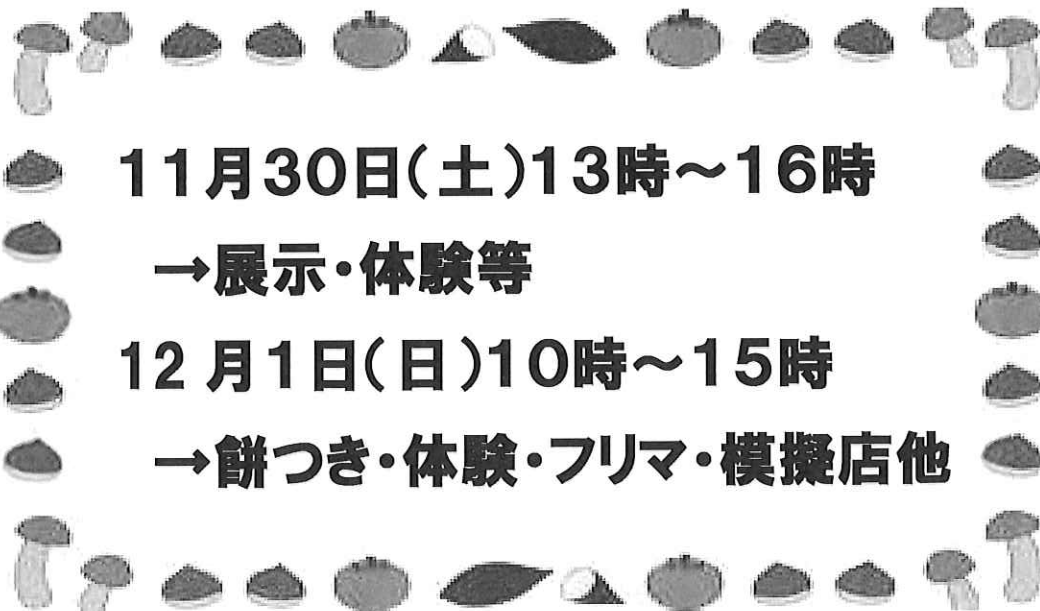
**公民館まつり開催日決定!**

**出展者・フリマ参加大募集♡**

毎年、恒例となりました 公民館まつりを開催いたします。

餅つきや体験なども企画しておりますので、ご家族そろってお越しください。

地域の方々やグループ、各団体での出展参加の応募お待ちしております。



**11月30日(土)13時~16時**

**→展示・体験等**

**12月1日(日)10時~15時**

**→餅つき・体験・フリマ・模擬店他**

詳細は後日回覧にてお知らせします

出店申込・お問合せは公民館まで

TEL・fax 926-7034 (平日・午前中のみ)

主事・中野 090-3987-7708

回 覧

美しが丘北公民館子育て応援講座

# 子育て広場

## ぴよんぴよん

手遊び・工作などでお子さんと楽しみましょう。お母さん同士のおしゃべりも楽しいですよ。事前の申し込みはいりません。0歳から就園前のお子さんまでが楽しめる内容です。

令和元年 11月 1日(金)

午前11時 ~ 12時

美しが丘北公民館 和室

連絡先

美しが丘北公民館

美しが丘北3-3-2

TEL・FAX 926-7034

第1金曜日は公民館に集まれ?



美しが丘北自治会の方々の気軽に集える居場所づくりを目的とした、公民館集会室の開放デー企画です。  
今年度は、皆様の利用しやすい時間帯や時期、曜日等の調査も兼ねて試験的に不定期に企画予定です。セルフサービスにてお茶・コーヒー・紅茶等のコーナーをご用意しております。

# 美北カフェ

10月30日(水) 午前9時～13時  
美しが丘北公民館・集会室

事前の申し込みの必要はありません。設定時間内であれば何時でも誰でも自由に利用出来ます。お友達よつとお喋り、子育て中の保護者や孫を預かっている方々の情報交換、家族や親子で休憩、etc…皆様で自由にお過ごし下さい。たくさんのご利用お待ちしております。

※イスや机は必要に応じてお使い下さい。

※ゴミは原則お持ち帰りお願いします。

※各自にて片付け(ゴミ持ち帰り)を条件としてのみ、

お茶菓子や軽食の持ち込みも可能です。

## お問合せ先

美しが丘北公民館 926-703 (TEL・FAX)

※平日午前9時～12時

公民館主事・中野 090-3987-7708

※メールアドレス [m1m9m6m9@sohutobanku.ne.jp](mailto:m1m9m6m9@sohutobanku.ne.jp)

# 回覧

～美容と健康のためにYOGAを始めませんか～

## ヨガ教室

生徒  
募集

場所 美しが丘北公民館

料金 チケット制 2,800円/4回分 (2か月有効)

### リフレッシュヨガ (木曜 13:30～14:45)

ゆったりとした動きからじんわりと汗をかく動きで  
ストレスを解消し、心も体もリフレッシュ！  
最後はリラクゼーションタイムで癒していきます☆

### やさしいヨガ (金曜 10:30～11:45)

深い呼吸を意識しながらご自分のペースで無理なく  
心地よくカラダを動かしていきます。  
最後はリラクゼーションタイムで癒していきます☆

初めての方、運動が苦手な方、体がかたい方、大歓迎です。  
ご相談、無料体験だけでも、どうぞお気軽にご連絡下さい😊

080-3949-2583

happy.plus.yoga@gmail.com



ヨガ教室ロータス 系永 敬子

[-全米ヨガアライアンス 200時間(RYT)修了]  
[-IHTA 認定ヨガインストラクター1級]  
[-IHTA 認定シニアヨガインストラクター]



<ヨガを継続する事で期待できる効果>

- 血行・リンパの流れの促進
- 冷え性・肩こり改善
- ストレス解消
- 自律神経を整える
- 基礎代謝アップ
- 姿勢改善
- 柔軟性を高める