

蓬萊学習センターからのお知らせ

市民学校

大人のストレッチ教室

からだにやさしい ストレッチとリラクゼーション

忙しい毎日…知らず知らずのうちにストレスがたまつて肩こりや腰痛などの不調が起きたりすることも…

肩こりや腰痛、不眠などでお困りの方、心地よい運動で心身ともにリラックスして日頃の疲れをリフレッシュしてみませんか。

■日 時 3月11日(水)、3月18日(水)

各回ともに13時30分～15時

■場 所 蓬萊学習センター本館 多目的ホール

■講 師 フィットネスアドバイザー 丹治 美晶 先生

■定 員 15名(先着順)

■参加費 無料

■持参物 飲み物、ヨガマット又はバスタオル、靴下、動きやすい服装

■申込み 2月18日(水)～2月25日(水)までに蓬萊学習センター本館(☎549-1821)窓口へお申し込みください。(電話可)

2月の行事予定

☆ほうらいレディースカレッジ

6日(金) 新春交流会

13日(金) 料理③

☆蓬萊アカデミー

13日(金) からだづくり「健康な食生活」

☆蓬萊壽大学

4日(水) 健康教室「音楽療法②」

25日(水) 現代の課題「終活と介護」

☆ほうらい科学クラブ

14日(土) 第4回活動

みんなの「ふしぎ」を解き明かそう



午後三時日本の冬空リンリン響かう
ランドセルの熊鈴鳴るなり

佐藤登代子

橋本
清

「不自由を常と思いは不足なし」
老進み来も心ゆたかに

五階ある解体工事のアパートは
日々に視界が広がりていく

磯田
徳治

「UFOの里」と言はれ謎めく
美しき円錐形の千貫森

二階堂易子

晩秋の実のりの花は茄子の味
深いむらさきもう見らぬか

酒井
祝子

蓬萊短歌会

蓬萊文芸

【編集】福島市蓬萊学習センター

〒960-8157 福島市蓬萊町4丁目1番2号

☎549-1821 国549-1875

《分館》〒960-8157 福島市蓬萊町4丁目1番1号

☎549-1636

市民学校 バドミントン教室

何かとお部屋に閉じこもりがちな、冬の運動不足解消に、誰でも気軽に取り組める「バドミントン」で、爽やかな汗を流してみませんか？初心者でも、用具が無くても大丈夫！あなたのレベルに合わせて親切に指導します。

試合形式での練習も行いながら楽しくバドミントンの基本を学びます。

■日 時 2月14日(土)、2月21日(土)

各回ともに午前10時～12時

■場 所 蓬萊学習センター本館 多目的ホール

■講 師 シャトルフレンズ(バドミントン愛好団体)
高橋 利男 先生

■定 員 15名(先着順) ■参加費 無料

■申込み 2月1日(日)～2月9日(月)までに蓬萊学習センター本館(☎549-1821)窓口へお申し込みください。(電話可)

※ラケット貸し出し希望の方は、申し込みの際にその旨お申し出ください。

学習センターからのお知らせ

〈休館日〉毎週火曜日、2月11日(水)、23日(月)

図書室からのお知らせ

◆◇楽しいお話や手遊びなどを用意しています。

お気軽にお越しください。◇◆

★おはなしのくれよん(4歳から小学生まで)

14日(土) 午前10時30分～11時



★おひざにだっこのおはなし会

(3歳までのお子さんとその保護者)

22日(日) 午前10時30分～11時

★「ふくしま読書の日」

25日(水) <貸出2倍デー>

貸出冊数が通常10冊のところ20冊まで可能です。ぜひご利用ください。

■休室日／毎週火曜日・11日(水)・23日(月)・27日(金)