

回覧おねがいします

クルトピア明郷だより

令和6年10月
発行 クルトピア明郷
館長 大平 香
TEL 0847-41-2738



10月の講座

ポスチュアウォーキング 偶数月第3木曜日(12月まで)

日時 10/17(木) 13:30~14:30

内容 笑顔と姿勢を意識して歩こう

講師 ポスチュアウォーキング協会認定ポスチュアスタイリスト
板橋 千代美 さん

受講料 300円/1回(定員15名:男女問わずどなたでも)

持参物 タオル、水分、室内用シューズ ●ひもの結び方指導あり

体幹トレーニング 第3土曜日(令和7年3月まで)

日時 10/19(土) 13:30~14:30

内容 ケガをしにくいしなやかな体づくり

講師 SEB体育企画(株)トレーナー

受講料 3000円/6回(定員15名:中学生以上)

持参物 タオル、水分、マット ●体験の際はマット貸出し可

健康講座(明治安田MY講座)

日時 10/29(火) 13:30~14:30

内容 「睡眠」と「健康」の知恵袋

講師 明治安田福山支社 原内 紀美 さん

受講料 無料(定員20名)

★睡眠についての正しい知識を『知る』、よい睡眠をとるための方法を『実践する』、ご自身にとってよい睡眠を『実感する』、の3つのポイントを紹介!

11月の講座

スマートフォン教室 第1木曜日(12月まで)

日時 11/7(木) 10:30~11:30

内容 災害に備えよう

講師 ドコモショップ府中店

受講料 無料(定員12名)

★いざという時あわてないために、スマホの活用方法を学ぼう。

★申込み時に携帯会社と機種をお知らせください。



10月の予定

3日(木) スマホ教室(アプリ)
10日(木) パソコン教室(初心者)
16日(水) 色鉛筆画教室
24日(木) パソコン教室(初心者)
26日(土) 府中学びフェスタ
(会場:シーバックホール)

公民館利用時間等

開館時間
火~土曜日 9:00~21:00
職員勤務時間
火~土曜日 13:00~19:00
休館日
日曜・月曜・祝日・年末年始

問合せ・申込み

クルトピア明郷
☎0847-41-2738

○各講座・教室の申込受付は
先着順となります。
お早めにお申込みください。
詳細については
お気軽にお問合せください。

ベジチェック(野菜摂取量)、
血管年齢の測定ができます。
受付 13:15~



11月の予定

7日(木) デコパージュ教室
(クリスマス柄の作品)
14日(木) わくわく学びたいむ
(ニュースポーツ:ラダーゲッター)
21日(木) 老人大学西部教室
(特殊詐欺について)