

## 地域文化セミナー 受講者募集！

# リンパを流す健康レッスン

| 開催日       | 時間         | 場所 | 内容                          |
|-----------|------------|----|-----------------------------|
| 6月 7日(土)  | 9:30~11:30 | 和室 | 全身をゆるめリンパを促す<br>ストレッチ、マッサージ |
| 6月 14日(土) | 9:30~11:30 | 和室 |                             |
| 6月 21日(土) | 9:30~11:30 | 和室 |                             |
| 6月 28日(土) | 9:30~11:30 | 和室 | まとめ                         |

【場 所】 笠井協働センター 2階 和室

【対 象】 笠井中学校区にお住まいの15歳以上の社会人

【定 員】 15名

【費 用】 無料

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、水分補給用飲料水、運動のできる服装、マスク

【講 師】 稲石 <sup>いないし</sup> 早緒梨 <sup>さおり</sup> 先生(姿勢・ウォーキングインストラクター)



【申し込み】 回覧日～5月26日(月) 電話・窓口受付時間 9:00～17:00 (日曜除く)

☆笠井協働センター窓口、お電話(☎433-3224)

申込コード

または申込コードからお申し込みください。

申込みコードからの申し込みは24時間受け付けています。

☆先着順ではありません。

☆定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。



【受講確認】 5月28日(水)以降 9:00～17:00

☆受講の可否は笠井協働センター窓口またはお電話でご確認ください。

☆QRコードからお申し込みいただいた方には、結果をメールでお知らせします。

- 風邪の症状など身体の調子が優れない場合の参加はご遠慮ください。
- 講座の様子を撮影し、協働センターだより等に掲載させていただくことがございます。  
ご了承の上、お申し込みください。

## 協働センターからのお願い



### ◎ 協働センター駐車場の利用について

- ・協働センターの北側駐車場ご利用の際は、前向き駐車をお願いします。近隣の方々にご迷惑をおかけすることになりますので、ご協力をお願いします。
- ・協働センター利用者以外の無断駐車は、お断りいたします。
- ・協働センター駐車場利用の際は、車上狙いに注意して車にロックを忘れずにしてください。

### ◎ 協働センター利用について

- ・協働センター敷地内は、禁煙となっております。駐車場でのポイ捨てが度々見受けられます。さらに駐車場で飲食し、そのまま缶やペットボトルを置いていくこともありますので、ルールやマナーを守ってお互いに他人に迷惑をかけないように、皆様が気持ちよく協働センターを利用できるようご協力をお願いいたします。

### ◎ペットを飼っている皆様へお願い

- ・ペットを飼うときは、マナーを守り他人に迷惑かけないようにしましょう！



- ・犬や猫の糞処理は、飼い主が責任持って処理しましょう。
- ・犬や猫に子どもが生まれたり、飼えなくなった時には公園等に捨てないで、引き取ってもらったり、新しく飼ってくれる人を探しましょう。

## ☆ 5月の体育館一般開放のお知らせ ☆

令和7年5月18日（日）

9：00 ～ 17：00

種目：バドミントン、卓球、バスケットボール、バレーボール、インディアカ

（一般開放の際は、フットサル他、足を使ってボールを蹴る競技の利用はお断りしています。）

- ・利用の受付は、当日協働センター事務室で行います。
- ・必ず体育館シューズに履き替えて下さい。
- ・利用後は床などの清掃をお願いします。また、最後の利用者は戸締り等もお願いします。（清掃や戸締り等をした上で開放時間内に体育館から退出願います。）
- ・おおむね、1団体につき広さは最大半面、時間は2時間程度を目安としてください。
- ・シャトル、ラケット、ボール等は各自で用意してください。
- ・利用時間等、ルールを守ってお気軽にご利用ください。