



中央公民館だより

第5号

2026/4/20

発行

中央公民館(美作市民センター)

美作市柴町35 TEL0868-72-7350

中央公民館講座のお知らせ

ヨガとストレッチ講座

令和 8年 5月 29日 (金)・6月 12日(金)・7月 24日(金)

★ 1回のみでの参加、連続参加どちらでも可能です

参加料
無料

■ 場 所 湯郷地域交流センター (美作市湯郷826)

2階 大ホール

■ 時 間 午前9時30分～午前10時30分

■ 講 師 後藤 麻梨 さん

どなたでも
参加できます

・PABA マットピラティスインストラクター

・JCCA 日本コアコンディショニング協会

■ 持 ち 物 飲み物・ヨガマット

(ヨガマットがない場合はバスタオルをご用意ください)

※動きやすい服装でお越しください

■ 定 員 20名(先着順) ※締切 5月22(金)午後5時まで

電話にてお申込みください ※定員に達し次第、受付を終了いたします

問合せ・申込先(平日午前8時30分～午後5時)

中央公民館(美作市民センター)電話(0868)72-7350

お知らせ

令和8年4月より、旧山田産婦人科前の駐車場が使用できなくなります。それに伴い、中央公民館(美作市民センター)および美作市立中央図書館の駐車場は敷地内駐車場のみのご利用となります。

なお、敷地内駐車場は中央公民館(美作市民センター)・美作市立中央図書館の共有となります。ご利用の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



中央公民館(美作市民センター)
美作市立中央図書館 駐車場

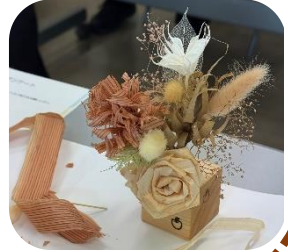


ちいさな木エクラフト講座を開催しました

1月22日(木)「ちいさな木エクラフト講座」を行いました。

美作絵を使用したミニー輪挿しとかんなくずのミニブーケ作りを行いました。

参加者はそれぞれオリジナルの作品を作り、終始なごやかな雰囲気楽しんでいました。地域の木に触れる機会となりました。



春を迎えるフラワーアレンジメント講座を開催しました

2月10日(火)「春を迎える フラワーアレンジメント講座」を行いました。

季節の花を使ったフラワーアレンジメントを制作しました。花の扱い方や配色、バランスの取り方などの基礎を学び、参加者は興味深く熱心に取り組まれていました。

それぞれの個性あふれる作品が完成し、とても和やかな雰囲気となりました。



図書館へ行こう



一般書

おすすめ本

てつまる先生の認知症予防体操

内容紹介

認知症は日々からだを動かし続けることで大きな予防効果を得ることができる。手拍子体操など、椅子に座って行う体操を多数紹介。英語・インドネシア語・ベトナム語に対応。動画が見られるQRコード(利用者登録が必要)付き。(本の紹介文はTRC MARCから引用しています)



著者 辻 徹郎 アスク出版

編集後記

4月になり、新しい年度がスタートしました。少しずつ春らしくなり、公民館でも新しい講座が始まります。講座のお知らせを掲載していきますので、ご覧ください。みなさんのご参加をお待ちしています。 井上



美作市公民館
Instagram

