



6月

# おおみか

編集・発行

大甕生涯学習センター

南相馬市原町区大甕字十日廻26

TEL 22-3810 FAX 24-6949

## 受講生募集

### 第3回うまい生き方講座「歌声教室」開催します！！

ギターを伴奏に、懐かしい歌を歌いましょう。

開催日時：令和5年7月19日（水）午前10時～正午

内容：懐かしい歌を歌う

講師：円谷博先生

定員：15名（先着順）

参加費：無料

対象：南相馬市在住者

準備物：水分補給のための飲み物をお持ちください。

7/12（水）まで  
お申込みください。



### 「はつらつ学級（高齢者学級）」開講します！！

今年度も、7月から12月まで全5回（内容によって曜日が変わります）軽体操を中心に開催します。いつでも参加自由です。皆さまのご参加をお待ちしております。

第1回開催

日時：令和5年7月27日（木）午後1時30分～午後3時

7月から12月まで全5回

内容：軽体操と脳トレーニング等

講師：青田総子先生

定員：10名（先着順）

参加費：無料

対象：南相馬市在住者

申込締切：7月20日（木）までお申込みください。



先着順となりますので、事前にお申込をお願いします。

お申し込みは、大甕生涯学習センターの窓口（平日9時～17時）または、  
お電話 0244-22-3810 をお願いいたします。

第1回うまい生き方講座

「はじめてのヨガ教室」開催しました。

5月15日(月) 伊東美弥子先生を講師にお迎えして、「はじめてのヨガ教室」を開催しました。ヨガは自律神経を整える効果があるといわれています。皆さん終始リラックスして学びました。



令和5年度センター主催教室「ヨガ教室」・「書道教室」が始まります！！

いつでも見学・参加できます。

「ヨガ教室」

第1回開催

日 時：令和5年6月5日(月)午後1時30分～3時  
6月～3月 毎月第1・3月曜日 午後1時30分～3時  
講 師：伊東 美弥子 先生  
定 員：12名  
受 講 料：1,500円/月2回  
対 象：南相馬市在住者

今年度から新しく  
始まります



「書道教室」

書道は、集中力がつくのは有名ですが、精神的にリラックスする、ストレス解消等の他に、右脳を鍛え認知症予防の効果もあるといわれています。書道で脳を活性化しましょう！！

第1回開催

日 時：令和5年7月14日(金)午後1時30分～3時  
7月～12月(全12回) 毎月第2・4金曜日 午後1時30分～3時  
講 師：只野 千枝子 先生  
定 員：10名  
受 講 料：1,500円/月2回  
対 象：南相馬市在住者



お申し込み・お問合せは、大甕生涯学習センター(0244-22-3810)までお願いいたします。

6月の学習センターの予定

ヨガ教室	6月 5日(月)、19日(月)
福祉委員会	6月 5日(月)
ストレッチ教室	6月 8日(木)
クラフトテープ教室	6月19日(月)、26日(月)
民生・児童委員定例会	6月19日(月)
女性学級「簡単お菓子教室」	6月20日(火)
区長定例会	6月28日(水)

