

募集 九条スポーツセンター ヨガ教室

最近体を動かしていないなあ、シェイプアップしたいなあと思っているみなさんにおすすめ。

◆**ヨガ教室**：ゆったりとポーズをとりながら心と体をほぐします。

月 19時10分～20時10分

水 10時～11時

木 11時30分～12時30分

金 10時～11時

金 15時～16時

日 10時～11時

◆**ストレッチヨガ**：骨盤の調整や背骨周辺の筋力をアップ。筋・骨のバランスを整え、血液の循環や内蔵機能の調整を図ります。



水 13時～14時

◆**ボディメイクヨガ**：流れるようなポージングでダイナミックに動き、深い呼吸で筋力と柔軟性をバランスよく整え、健康的なボディを目指します。

金 11時15分～12時15分

※各教室7,714円(2ヵ月全8回分)

◆**「1回教室体験」開催中!**

スタジオ教室を、1回1,080円で体験できます。対象のクラスなど、詳しくは問い合わせてください。

※7月2週目から8月末までは、プール教室は休みです。

問合せ=九条スポーツセンター (☎52-1245)

イベント こおりやまハッピーサンマルシェ in 九条公園 (入場無料)

主に市内在住作家のハンドメイド作品の販売や発表、地元野菜の直売場、地元のお店の飲食販売などを行います。

日時=7月30日(日)10時～15時
場所=九条公園(九条町)

問合せ=久保寺(☎080-4327-3955) (生涯学習課)

募集 シルバー人材センターに入会しませんか!

～入会説明会のお知らせ～

60歳以上の健康で働く意欲のあるみなさん、様々な就業を通じて地域社会へ参加し、生活を充実させませんか!



特に、企業・介護施設・病院等の清掃業務やスーパーの品出し業務の依頼が多くなっています。

◆**入会説明会について**

日時=毎月第3木曜9時30分から

場所=奈良県郡山総合庁舎内(満願寺町)

問合せ=公益社団法人 大和郡山市シルバー人材センター (☎52-8300)

募集 子育て支援センターふたば保育園 子育て支援事業(要申込)

日時・内容=

◆**子育てパレット**



※時間は各9時45分～11時。

①8月1日(火)・7日(月)「元気いっぱい」運動あそび～体を動かして遊びましょう～

②8月3日(木)・29日(火)「歌いっぱい」手遊び・歌遊び～親子で遊びを楽しみましょう

③8月2・30日(水)「花いっぱい」製作遊び～絵を描いたり作ったもので遊びましょう

④8月8日(火)「お話いっぱい」～絵本の読み聞かせなど

⑤8月9日(水)「大きくなったね」～身体計測・誕生日会など

◆**うきうき広場**

～園児と一緒に遊びましょう～

8月4日(金)9時20分～10時30分

対象=市内在住の未就園児とその保護者

申込=インターネット上

のフォーム(<https://select-type.com/rsv/?id=q375PV7YJm8>)から

場所・問合せ=ふたば保育園(今国府町60-9) (☎59-4141)

募集 箱本館「紺屋」 「生葉染めストール」

醗酵建ての藍とは一味違う色(ターキスブルー)。箱本館の畑で育てている藍の葉から染料を作り、暑い夏にピッタリの軽やかな絹のストールを染めましょう。

日時=8月5日(土)・9月2日(土) 各日13時～15時30分

対象・定員=中学生以上、各日7人(申し込み先着順)

※作業工程上、乳幼児を含む子どもの同伴はご遠慮ください。本人のみの受講をお願いします。

費用=2,300円

申込・問合せ=7月22日(土)9時から、電話で箱本館「紺屋」(☎58-5531)へ

※1コール1人分のみ予約可。

募集 箱本館「紺屋」 「子ども染織教室」

～めざせ染織作家～

夏休みの体験学習はこれで決まり!染色と機織り体験が両方できる盛りだくさんな5日間。一緒に楽しく学びましょう。(制作作品:ハンカチ、トートバッグ、コースター) ※作業でデザインカッターを使用します。

日時=8月8日(火)～12日(土) 各日10時～12時(計5日)

対象・定員=小学5・6年生、6人(申し込み先着順)

費用=3,000円

申込・問合せ=7月23日(日)9時から、電話で箱本館「紺屋」(☎58-5531)へ

※1コール1人分のみ予約可。



箱本館「紺屋」