



## 春里地区センター大掃除のご案内

日頃は地区センター活動に、ご理解、ご協力をいただきありがとうございます。さて、早いもので年末の大掃除をお願いする時期となりました。お忙しい折ではありますが、何卒ご協力をお願いいたします。

関係サークルの皆さまには随時ご案内をお渡ししておりますが、お手元に届いていない場合は春里地区センターまでご連絡ください。

 **大掃除日時 12月6日(月)**

3密を防ぐため、ご利用の部屋によって参加していただく時間を変えてあります。案内をご確認の上、お越してください。

※令和4年度の「春里地区センター定期使用団体届出書」の受付も随時行っております。 **締切期限：12月6日(月)**

## 乳幼児学級、再開しました(10/12)

コロナ感染症予防の為、活動を停止していた乳幼児学級を2カ月ぶりに開催しました。

今回は、『えいごでリトミック』。

英語で挨拶をしたり、音楽に合わせて体を動かしたり、親子でふれあいを楽しみました。

サロンでは、日ごろの悩みやテーマに沿った話題で情報交換。感染予防をしながらでしたが、久しぶりの交流で大いに盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。



ハロウィンバージョンで楽しく英会話

## ロビー展示のご案内

村瀬由紀先生(トールペイント)

ミニ展示開催中 11月18日(木)まで

可児ピクチャーズ絵画展

11月19日(金)~12月3日(金)

## 地区センター臨時休館のお知らせ

12月 6日(月) 8:30~12:00  
(年末大掃除の為)

12月 10日(金) 8:30~15:00  
(館内メンテナンスの為)

## 基本的な感染予防対策を引き続きお願いします。

緊急事態宣言が解除され地区センターも再開となり、徐々に通常の活動に戻りつつあります。秋の行楽シーズンや「年末年始」を控えていることから、再び感染の拡大を防ぐ為、引き続き基本的な予防対策に努めましょう!



# 講座案内

## 機能改善ヨガ講座 全6回

お待たせしました！今年で5年目！大人気の加藤早友里先生の機能改善ヨガ講座です。  
体力、筋力、免疫力アップをはじめ、毎回テーマを決め、機能改善ヨガを行います。  
今回は、「Yoga で身体を動かし機能改善」を全体のテーマとして、ヨガを通して身体の機能を  
引き出し、呼吸法やリラクスの仕方を取り入れて、自分への思いやりの方法を学びましょう。

日時 12/4・18 1/15・22 2/5・19 (全て土曜日) 10:30~12:00

場所 春里地区センター ホール

講師 加藤 早友里 さん

対象・定員 一般・20名(先着順)

受講料 無料

申込み 11月9日(火) 9:00~  
定員になり次第終了

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)  
ブランケット、動きやすい服装  
マスク、水分補給の飲み物



日にちごとのテーマ	
12/4	~呼吸法でリラックス~ ヨガでいう呼吸法とは何か
12/18	~『がんばる』ことを止めてみよう~ 自分の身体と心をつなげる
R4. 1/15	~腰回り、股関節の機能と柔軟性を高める~ しっかりほぐし固める
1/22	~腕の可動域の大切さ~ 身体はつながっている
2/5	~『太陽礼拝のポーズ』で全身の機能を高めよう~ 全身の機能をバランスよく使う
2/19	~自信よりもセルフ・コンパッション~ 足りないものを探す生活から、満たされているものに気づく生活へ

### フラワーアレンジメント講座

## 門松アレンジ

華やかな花材を使って、お正月用に門松アレンジを作ってみませんか。  
室内用なので、玄関やお部屋に飾ってお正月を迎えましょう。

日時 12月21日(火) 13:30~15:30

場所 春里地区センター 会議室2・3

講師 可児 則和 さん

対象・定員 一般・15名(先着順)

受講料 1,800円

申込み 11月10日(水) 9:00~

締切日 12月10日(金)

持ち物 マスク・手拭きタオル・花切ばさみ、汚れてもよい服装

※当日のキャンセルは受講料をいただきます。



イメージ写真

出来上がりサイズ  
高さ 25cm位  
幅 20cm位  
室内用のミニサイズです。

講座の問合せ・申込先：春里地区センター Tel:65-2006 窓口又は電話にて

受付時間 月~土(祝日を除く) 8:30~17:00

感染症拡大の影響により中止になる場合があります。その場合、お申込みの方にご連絡いたします。