

洗馬公民館 講座案内 (2019.8)

洗馬の魅力再発見！！

ヤッホー

ヤッホー

夏のからたきの峯登山

共催：洗馬財産区

またまたやります！上小曾部の最奥にある「からたきの峯」一度登ってみましょう！頂上からは、諏訪湖や八ヶ岳、運がよければ穂高岳が見えます！いい汗流して、頂上でうまい飯食いましょう！！

- 日時：8月18日（日曜日） 8：30～15：30（雨天中止）
- 場所：萱野林間広場（集合）※集合場所がわからない場合は7：50に支所集合
- 定員：約30名 ●持ち物：飲み物、昼食、タオル、雨具
- 締め切り：8月14日（水曜日）
- その他：全世代のお申込みお待ちしております！

ヤッホー

たった3分で若さ復活！？

洗馬けんこうすこやか講座 おとなのラジオ体操

～ヘルスアップ委員会健康講座～

みなさんお馴染みのラジオ体操は、ポイントを意識して正しく行うことで、より健康効果を高めることができます！生活習慣病予防のためにも、運動習慣をつけるキッカケにぜひご参加ください！！

- 日時：「昼の部」8月29日（木曜日） 10：00～11：30
「夜の部」9月 5日（木曜日） 19：00～20：30
- 場所：洗馬支所 ●定員：各回30名 両日参加も大歓迎！
- 講師：健康運動指導士 西山 知花さん
- 持ち物：室内用運動靴・飲み物
- 締め切り：各日程前日までにお申し込み下さい。



お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）/メール seba@city.shiojiri.lg.jp