ゆる活公
気軽に「好き」を語る
塩尻市中央公民館

ゆる活とは？

公民館に気軽に来て、『好きなこと』『興味のあること』について皆さんと語り合う活動です。いろいろなテーマについてお茶を飲みながらゆるーく語っていきます。
テーマはその回ごとに決めて開催しています。

2026年 11月29日(日）開催！！ 14：00～15：30

筋トレ



語りませんか?



近年、ブームがきている筋トレに
ついてゆるく語りましょう!

ジムってなんか怖い・・・　　痩せることが正義?

理想の体って何よ。

こんな悩みや不安

オススメのプロテイン!
ホエイ・ソイの違いは?

私の好きな筋トレ YouTube紹介

筋トレ中に聞く音楽は?

雑談もOK!

オススメのプロテインがあれば持ってきてください!（シェーカーも）
皆さんで試飲しましょう。

会場：塩尻総合文化センター　２階　教養室
申込締切：11月24日（火）　　参加費：100円
主催：中央公民館　共催：宗賀公民館



さあ、QRを読み込んで
登録するんだ！！

申込・お問い合わせ　塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、塩尻総合文化センター受付窓口にて受け付けます。
申し込みの際はお名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
TEL:0263-52-0899　MAIL:kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから友達追加をしていただき、メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。

LINE登録QRコード