

# 志津川公民館だよりク・8月号 No. 14

発 行 令和3年8月1日 志津川公民館 TEL 46-1341  
連絡先 南三陸町志津川字新井田165番地1 FAX 46-1344

公民館では新型コロナ感染予防対策を徹底し、みなさんが利用しやすいよう心がけておりますので、ぜひご利用ください。

「いきいき長生き体操」を開催します！！

**注目！**

9月8日（水）から65歳以上の方を対象に「いきいき長生き体操」を実施します。

体力測定や健康チェックも行い、自分に合ったペースで筋力アップを目指します。

いつまでも元気でいたい、運動したかったけどなかなかできなくて困っていた、歩く回数が減ってきてている、いろいろな人と交流したいなどのお悩みを「いきいき長生き体操」で解消しませんか？

イスに座って行うので杖やシルバーカーを使用している方でも参加できます。ぜひご参加ください！！（定員や申込締切などは以下のとおりです）

**日 時：9月8日（水） 午前9時30分～午前11時**

**場 所：志津川公民館 大研修室**

**内 容：体力測定、健康チェック、長生き体操**

**持 ち 物：飲み物（水分補給のため）**

**定 員：30人（ただし定員になり次第締め切ります）**

**申込方法：志津川公民館 電話46-1341に**

**直接お電話でお申し込みください**

**申込締切：9月3日（金）午後5時まで**



## カルチャー教室、がんばてつるちゃー！

オカリナ教室～やさしい音にいやされます～



太極拳～心も体も健康に～

## 貸し館の利用についてのお願いです

生涯学習センターでは、スタッフ全員で新型コロナウィルスの感染予防に取り組んでおります。

そこで、利用される方々にもご協力をお願いします。

- ・利用の際、除菌シートとゴミ袋をお渡しします。
- ・利用後、使用した机、イス、その他の用具を除菌シートで拭いてください。
- ・拭き終わった除菌シートはゴミ袋に入れて利用日誌と一緒に返却ください。

みなさんのご協力のほどよろしくお願いします。

