

# 松尾コミセンたより



No.162 2024/6/6 発行  
発行:松尾コミュニティセンター  
☎ :0195-76-3235  
【休館日】第1・3日曜日、祝日  
※他日曜日は夜間休館

SNSでも情報を発信しています!▶



## 健康講座

## ～コンディショニングでカラダづくり～

コンディショニングとは、カラダとココロの状態（コンディション）を整えることをいい、カラダとココロの健康を包括的に改善する効果が期待できます。

講師は、盛岡や滝沢でコンディショニング・ピラティス・マシンピラティスを指導している「一ノ瀬沙弥さん」です♪自分の為に、自分のカラダを整えてみませんか？

初めての方もどうぞお気軽にお申し込みください！

★日 時 7月10日(水)・24日(水) 10:00~11:30

※基本的に両日ご参加ください。

★場 所 松尾コミュニティセンター 大会議室

★持 ち 物 飲み物・動きやすい服装・ヨガマット・フェイスタオル

※ヨガマットがない場合、バスタオルを持ってきてください。

★参 加 料 無料

★定 員 10名

★申込期限 7月5日(金) 17:00まで

※ 定員10人になり次第締め切り ☎76-3235



## 成人事業

## 潮風トレイルと料理教室を行いました

成人事業として5/17に「みちのく潮風トレイル」、5/21に「料理教室」を行いました。



## 忘れ物

## ～傘の忘れ物にご注意ください～



梅雨の時期が近づいてきていますね。

最近コミセンにて傘の忘れ物が多く見受けられます。お帰りの際は、今一度持ち物のご確認をお願いいたします。

長期間放置されると廃棄処分の対象になりますのでご注意ください。