

松尾コミセンたより

No.202 2026/7/23 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・マシンピラティスなどを指導している「一ノ瀬沙弥」先生です♪初めての方もどうぞお気軽にお申し込みください!

★日 時 8月21日(金)・28日(金) 10:00～11:30

※基本的には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 or バスタオル、フェイスタオル

★参 加 料 無 料

★定 員 10名

★申込期限 7月28日(火)9:00から受付開始～8月14日(金) 17:00まで

※ 定員10人になり次第締め切り ☎76-3235



手芸講座

～ ヒンメリサンキャッチャー作り ～

ヒンメリとは、麦わらを糸で繋ぎ合わせて幾何学模様の多面体を作る、北欧・フィンランドの伝統的な装飾品で、その繊細で美しい見た目から別名「光のモビール」とも呼ばれています。

今回はそのヒンメリを使用したサンキャッチャーを製作します!興味のある方はお気軽にお申し込みください♪

また、事前にスタッフが製作した物を松尾コミセンに飾ってありますので、どのような物が見たい方はご自由にご覧下さい。

★日 時 9月8日(火) 9:30～12:30

★場 所 松尾コミュニティセンター 大会議室

★持 ち 物 眼鏡 or 老眼鏡 or ルーペなど

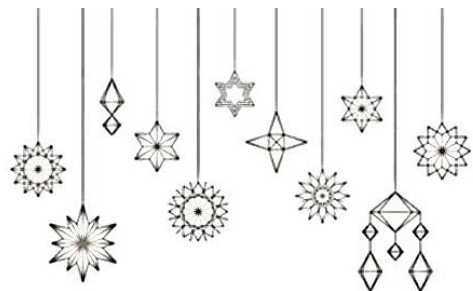
※細かい作業が多い作品です。

★参 加 料 2,000円

★定 員 10名

★申込期限 7月28日(火) 9:00から受付開始 ～ 8月24日(月) 17:00まで。

※ 定員10人になり次第締め切り ☎76-3235



8月休館日

日曜・祝日・13日・14日の夜間は休館です

