

のとながわ コミセンだより

令和5年度 第5号
発行月：令和6年1月
発行：能登川コミュニティセンター
【電話】42-3200
【F A X】42-3222
【I P】050-5801-3200

1/5
受付開始

冬こそ体を動かそう

昨年大人気!
今年も開催!

シニア世代の健康づくり スクエアステップ教室



ステップパターンを覚えて、足踏み(ステップ)しながら前に進む、
楽しみながらできるエクササイズです。



生活習慣病
予防

転倒予防

● 日 時: 1/26・2/2・9・16 (全4回)
金曜日 10:00~11:30

● 場 所: 能登川コミセン ホール
● 受講料: 500円(4回分)

- 持ち物 上履き、飲み物、タオル、運動できる服装
- 講 師 東近江市スポーツ推進委員
スクエアステップ指導員
- 定 員 30名(先着順)



歩く脳トレ

認知機能向



申込受付

- ❖ 対 象 東近江市在住・在勤の方。ただし、能登川地区の方を優先させていただきます。
- ❖ 申し込み **令和6年1月5日(金)9:00**～申込受付開始いたします。
能登川コミュニティセンター窓口にて、申込書に必要事項をご記入のうえ、料金を添えてお申し込みください。
先着順で定員になり次第終了いたします。

コミセンからのお知らせ

- ◆年未年始休館日は、12月29日(金)～1月3日(水)となります。
- ◆4月分の貸館受付は **1月4日(木)9:00**から受付いたします。
(インターネットでの予約も1月4日(木)9:00～です)
- ◆コミセンで保管しているお忘れ物は、3月末で処分いたします。
心当たりのある方は、早めにコミセンまでお越しください。

忘れもの



小学生 かるた大会



- 日時 1月20日(土) 13:15~ (13:00~受付)
- 場所 やわらぎホール
- 参加費 無料

- ✿2人1組でお申し込みください。
- ✿低学年の部:1年~3年生/高学年の部:4~6年生)の2部に分けて試合をします。
- ✿参加状況や感染症の状況により変更または中止する場合があります。
- ✿中高生で運営にご協力いただける方はコミセンまでご連絡ください。
- ✿参加申し込みは「参加申込書」をご記入の上、能登川コミュニティセンター窓口か下記メールアドレスへお申し込みください。電話でのお申し込みはできませんのでご了承ください。

✉ komisenkouza@yahoo.co.jp



メール送信用
QRコード→



* 詳しくは、学校から配布されるチラシをご覧ください。

能登川地区文化協会

体験教室のご案内

募集中

【リズム体操】

はこべ

リズムに乗って楽しく動く！
タオルを使って筋膜ほぐし！自分で全身マッサージ！

日時：①3/13(水) ②3/27(水) 10:00~11:30
 場所：コミュニティセンター 2階和室
 参加費：無料
 持ち物：タオル、飲み物、5本指の靴下、
 ヨガマットまたはバスタオル
 その他：1人1回限定



【リズム体操】

ナイスレディーズ

リズムに乗って楽しく動く！体幹・筋トレ！！
タオルを使って筋膜ほぐし！自分で全身マッサージ！

日時：3/12(火) 13:30~15:00
 場所：コミュニティセンター 3階多目的室
 参加費：無料
 持ち物：上靴、タオル、飲み物、
 ヨガマットまたはバスタオル

【調整体操】 調整体操クラブ

床に寝たり、椅子に座ったりして無理なくゆったりと呼吸をしながら動きます。
そして自分の体の癖に気付くことができます。

日時：①3/4(月) ②3/14(木)
10:00~11:30

場所：コミュニティセンター 2階和室
 参加費：無料
 持ち物：タオル、飲み物、5本指の靴下、
 ヨガマットまたはバスタオル
 その他：1人1回限定

