

〈①令和 8 年 2 月 10 日 ②令和 8 年 3 月 27 日 開催〉

長岡市立中央公民館主催

令和 7 年度聴覚言語障がい者学級

① 2 月 10 日 (火)

10 時～11 時 30 分

② 3 月 27 日 (金)

10 時～11 時 30 分

椅子に座ってできるヨガ

ヨガのやさしい動きで、のびのび心地よく身体を動かしていきます。椅子に座って行います。

元気になれる、楽しい時間を過ごしましょう！

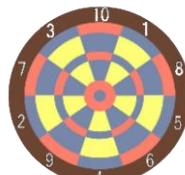


ウェルネスターツ

ウェルネスターツは、健康維持と多世代交流を目的としているスポーツです。

集中力 UP と計算による脳トレ効果が期待できます！

ダーツを通じて地域や仲間とつながり、心身ともに健やかな生活を送りましょう！



場 所：中央公民館 1 階 レクリエーション室

参加費：無料

持ち物：筆記用具、運動のできる服装、タオル、飲み物

申 込：令和 8 年 2 月 3 日(火曜日) 午前 11 時から受付

電話、FAX または公民館窓口へ



かしこ暮らしちく
長岡京

【お問い合わせ】長岡市立中央公民館

TEL : 075-951-1278

FAX : 075-955-4774

Email : kouminkan@city.nagaokakyo.lg.jp