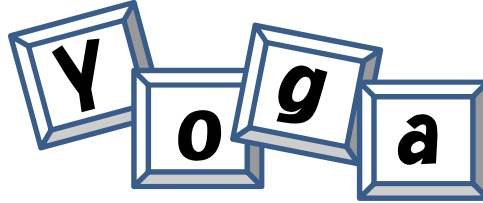


# のとがわ コミセンだより



## コミセンの



受講生  
 募集

	日 時	内 容	
 輝くキレイと元気 のための 大人ヨガ講座	①10月15日	①『肩』のメンテナンス ◆肩こり・頭痛改善	ヨガで身体を整えて、内からも外からも「健康でキレイ」な自分を目指してみませんか？ 気持ちよく日々の疲れを取り除いて、より輝きましょう。 初心者の方、歓迎です。
	②10月22日	②『腰』のメンテナンス ◆腰周り・腰痛改善	
	③10月29日	③ 柔軟ヨガ	
	④11月 5日 毎週水曜日 9:30~10:30	④ 筋力アップ 総合復習	
自分へごほうび ♥ ほっこり子連れ ヨガ講座	①10月15日	①『肩』のメンテナンス ◆肩こり・頭痛改善	自分自身のメンテナンスをする時間がとれない育児中のママさんへ  忙しい生活の中でも自分の体を見つめ直す時間を作って心と身体のバランスをとりましょう。 お子さんが遊んでいる隣で、ときにはお子さんも一緒にヨガをしてみませんか？
	②10月22日	②『腰』のメンテナンス ◆腰周り・腰痛改善	
	③10月29日	③ 柔軟ヨガ	
	④11月 5日 毎週水曜日 11:00~12:00	④ 筋力アップ 総合復習	



【受講料】 各講座(全4回) 2,000円

【定 員】 各講座 20名

【持ち物】 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、運動のできる服装、飲み物  
 (子連れヨガ)お子様のお出かけグッズ

【講 師】 Rusiemama Yoga Studio 小川 美衣 氏

【場 所】 能登川コミュニティセンター 1階 ホール

申込  
 受付

9月1日(月)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(旧能登川公民館)窓口にて、申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください。先着順で定員になり次第終了いたします。  
 なお、受講希望者が少ない場合は開講しない場合がありますのでご了承ください。

【対 象】 東近江市在住・在勤の方。ただし能登川地区在住の方を優先させていただきます。

【申込・お問合せ】 能登川コミュニティセンター(旧 能登川公民館) TEL:42-3200 IP:0505-801-3200



担当:石井

# きもの着付け講座

(公財)東近江市地域振興事業団主催

持ってはいるけど着られないでは、もったいないから…

着付けや帯結びの基本を学び、着物と帯などの組み合わせを楽しみながら、  
着物でお出かけしたりして、おとなのオシャレを楽しみましょう  
タンスの中で眠っている着物を見直し、袖を通してあげましょう!



最終講座終了後、希望者のかたは  
着物で昼食会を行います



日時	定員	受講料	持ち物
11月 8日, 15日 22日, 29日 土曜日 10:00~12:00	20名	2,000円 (4回分)	裕の着物(お手持ちの着物ならなんでもOK)、 袋帯または名古屋帯、タオル3枚(補正用)、長襦袢、 足袋、腰紐4~5本、帯枕、帯締め、帯揚げ、前板、 クリップ、和装下着、着物ベルト

【講師】 京都きものコンサルタント協会認定 廣瀬 絹子 氏  
【場所】 能登川コミュニティセンター 2階 和室 \*申込受付は、おもて面と同じです。

## ◆◆◆地域のイベント◆◆◆

10/  
12(日)

能登川地区体育協会

### 第51回 能登川地区市民運動会



今年も  
応援に行くよ



■場所： 能登川スポーツセンター グラウンド

■時間： 8:20~ 入場行進



消防音楽隊による演奏♪みんな来てネ!

保健師さんによる健康相談も受けられます。

みんなで運動会を盛り上げましょう

「広げよう地域の輪!」「深めよう地域の絆!!」

■お問い合わせ：能登川コミュニティセンター内 能登川地区体育協会事務局



担当：作田

10/  
19(日)

### 第22回 能登川ふれあいフェア

■場所： 東近江市ふれあい運動公園

■時間： 9:30~15:00

- ステージイベント
- 各種団体による展示・物産販売
- リサイクルフリーマーケット(100区画)
- ふわふわドーム など



\*能登川地区内は、会場への無料送迎バスがあります。

■お問い合わせ：能登川コミュニティセンター



担当：川上

10/28(火)~  
11/2(日)

### 能登川地区第56回文化祭

■場所： 能登川コミュニティセンター  
能登川南小学校体育館

【主なスケジュール】

10月28日(火)：菊花展(~11月3日(月・祝)まで)

10月31日(金)：ダンスパーティのゆうべ

11月 1日(土)：囲碁大会・将棋大会

歴史講話など

能登川地区青少年育成大会

作品展示

11月 2日(日)：作品展示・芸能発表会

■お問い合わせ：能登川コミュニティセンター



担当：川村