

天白だより 3月号

健康講座「ほぐしヨガ」

日 時 令和4年3月16日(水) 13:30~15:00

場 所 天白公民館研修室1

対 象 松阪市在住・在勤の方

講 師 山本 恵さん

定 員 先着15名(参加費：無料)

持 ち 物 動きやすい服装、汗拭きタオル、スポーツタオル
飲み物、ヨガマット(なければバスタオル2~3枚)、マスク

申 込 3月1日(火) 8:30~ (電話申込可 ☎56-7920)

効果を出すために食事を11時頃
までに済ませておいてください。
空腹の方がより効果的です。

天白公民館【生涯学習事業】



健康講座「天白太極拳教室」

日 時 令和4年3月25日(金) 10:00~11:30

場 所 天白公民館研修室1

対 象 松阪市在住・在勤の方

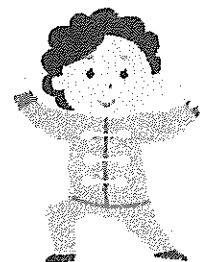
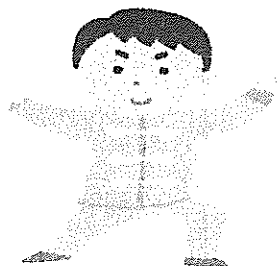
講 師 南出 笑子さん

定 員 先着15名(参加費：無料)

持 ち 物 動きやすい服装、飲み物、マスク

申 込 3月1日(火) 8:30~ (電話申込可 ☎56-7920)

天白公民館【生涯学習事業】



教養講座「伊勢型紙」

日 時 令和4年3月26日(土) 13:00~15:00

場 所 天白公民館研修室4

対 象 松阪市在住・在勤の方

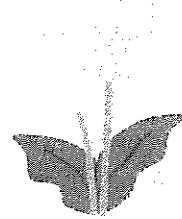
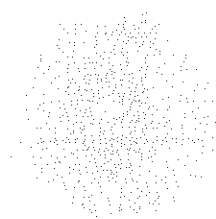
講 師 佐藤 利明さん

定 員 先着12名

持 ち 物 材料費(500円)、飲み物、マスク

申 込 3月1日(火) 8:30~ (電話申込可 ☎56-7920)

天白公民館【生涯学習事業】



健康講座「筋力アップ体操」

日 時 令和4年3月30日(水) 13:30~15:00

場 所 天白公民館研修室1

対 象 松阪市在住・在勤の方

講 師 小畑 真里さん(うれしのスポーツクラブAFLEC職員)

定 員 先着15名(参加費：無料)

持 ち 物 飲み物、マスク

申 込 3月1日(火) 8:30~ (電話申込可 ☎56-7920)

天白公民館【生涯学習事業】



令和4年度健康料理教室【公民館部】

天白まちづくり協議会主催 天白自治部会共催

『健康と食を楽しむ料理教室』 参加者募集

天白地区在住の方、老若男女問わず普段とは違う料理を楽しんでみましょう

日 時 偶数月の第2水曜日10:00~12:00 (定員：先着8名)

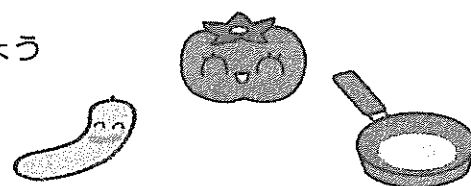
奇数月の第2水曜日10:00~12:00 (定員：先着8名)

場 所 天白公民館調理実習室

対 象 天白地区在住の方

持 ち 物 参加費(300円)、エプロン・三角巾・マスク着用

申 込 4月1日(金) 8:30~ (電話申込可 ☎56-7920)

お問い合わせなどくわしくは天白公民館
☎56-7920までお気軽にどうぞ

《 3月の公民館 》

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		楽しい卓球 三雲絵画サークル	健康麻雀	楽しい卓球 三雲俳句会	ヨガ Kid' s English123年 フォトみくも	三雲囲碁クラブ Let's English 絵手紙サークル 健康麻雀
6	7	8	9	10	11	12
休館日	休館日	SW吹矢シリウス 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス 健康料理教室 元気アップ体操 健康麻雀	楽しい卓球 手話サークルはまぼう	太極拳 ヨガ	まち協会議 三雲囲碁クラブ 健康麻雀 親業に親しむ会
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日	SW吹矢シリウス SW吹矢シリウス体験会 陶芸教室 天白松寿会 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス SW吹矢シリウス体験会 旬の菜園 ほぐしヨガ 健康麻雀	楽しい卓球	手作りおやつ フラワーアレンジ ヨガ Kid' s English123年	三雲囲碁クラブ 岳風会 健康麻雀
20	21	22	23	24	25	26
休館日	春分の日 休館日	SW吹矢シリウス 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス 元気アップ体操 健康麻雀	楽しい卓球 手話サークルはまぼう	天白太極拳教室 ひらめき教室	三雲囲碁クラブ 岳風会 Let's English 健康麻雀 伊勢型紙
27	28	29	30	31	 	
休館日	休館日	SW吹矢シリウス 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス 筋力アップ体操 健康麻雀	楽しい卓球		

《 3月の公民館講座 》

ラジオ体操	3月 4日(金)	コロナ対策のため中止します
健康料理教室	3月 9日(水)	午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30
陶芸教室	3月15日(火)	9:30~11:30
手作りおやつ	3月18日(金)	午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30
元気アップ体操	3月 9日(水) 3月16日(水)	13:30~15:00

三重県新型コロナウイルス感染症まん延防止等
重点措置の適用について

1月21日(金)~3月6日(日)

【制限となる内容】

- ①公民館の自主事業は全て中止
- ②公民館の利用時間は21時まで可能
- ③カラオケや大声を発する活動は中止

お詫び 2月17日(木)「ミニわらぼうき作り」、2月26日(土)「家族de遊ぼう会」は
新型コロナウイルス感染症まん延防止期間が延長となりお休みさせていただきました。
またのご協力・参加をお待ちしております。