

はるにれだより

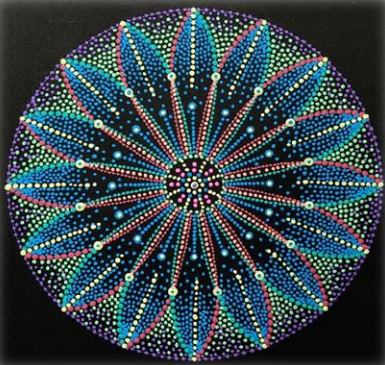
2023年7月号 仁礼コミュニティセンター
☎・Fax 026-245-8118
6町人口 4,368人
世帯数 1,688世帯(6月現在)
Eメール c-nirei@city.suzaka.nagano.jp



↑
こちらから市ホーム
ページをご覧になります

** マンダラアート講座 **

～参加者募集～



【マンダラアートとは?】

マンダラ(曼荼羅)アートとは、幾何学的デザイン またはパターンのことで、歴史の深い“癒しアート”です。左右対称のデザインの為、右脳と左脳を同時に動かし脳に心地よい刺激を与るとも言われています。見ても描いてもリラックス効果が得られる、魅力いっぱいの美しいアート。誰でも簡単に楽しく描けます☆

須坂応援大使 小林知美さんが 講師に来てくれます!



- ★日時 7月27日(木) 午前10時～正午頃
- ★参加費 3,000円
- ★持ち物 なし(製作材料はこちらで用意します)
- ★定員 15名(定員になり次第締め切ります)
- ★場所 仁礼コミュニティセンター 会議室
- ★問合せ 仁礼コミュニティセンター
申し込み開始 7月3日(月)
TEL:026-245-8118
(平日のみ午前8時30分～17時)



点描曼荼羅の基本は・・・心から楽しむこと♪ 曼荼羅アートに失敗はありません。
リラックス効果のあるアート体験 一緒に楽しみましょう!!
初回限定 プレゼントをご用意してお待ちしております(^-^)/

参加費無料 第3回スマホ・パソコン何でも相談室

日時 8月1日(火)午前10時～正午
場所 仁礼コミュニティセンター図書室
講師 信州SOHO 支援協議会
問合せ 仁礼コミュニティセンター
申し込み ☎026-245-8118
(平日のみ8時30～午後5時)

※ご自分のパソコン・スマホをお持ちください
※質問の内容によってはその場で解決しない場合があります

いまさら聞けないスマホ操作～
携帯ショップに行くのは面倒だし～
そんな時はパソコンなんでも相談へ
お越しください。



【夏休みは公民館で勉強しよう】

小・中・高校生の夏休み中の学習の場として仁礼コミュニティセンター施設を開放します。
宿題は計画通り勉強し、楽しい夏休みを過ごしましょう！

学習できる日 7月24日(月)～8月24日(木)
時間 午前9時～午後4時30分
(土・日・祝日・8/14・15・16日はお休み)

※具合が悪いときは使用を控えてください。



6月の教室 【笑いヨガ教室】

6月25日(日)フリータレント小林知美さん(笑いヨガインストラクター)をお迎えして、笑いヨガ教室を開催しました。始めに複式で笑うヨガとはどんなものか実践を交えて教えていただき、最初は戸惑っていた参加者の方も、ちいさな笑顔が大きな笑顔に感染していきます。日頃笑いを意識していない私たちは、笑うだけで、心と体のストレス解消に役立っていることに気づかされました。笑いは腹筋や表情筋が刺激され、認知症予防にも役立つと言われています。「笑う門には福きたる」笑いヨガを実践して、楽しい毎日を過ごしましょう。



老人福祉センター くつろぎ荘からお知らせ

仁礼コミュニティセンターと複合施設であるくつろぎ荘は、新型コロナウイルス感染緩和により、シニアクラブ等団体予約受付を再開いたしました。須坂市にお住いの60歳以上の方が利用できます。

10人以上であれば、マイクロバスで送迎いたします。大広間の予約は、3か月前から可能です。また、毎月第2・3火曜日(午後1時～3時)保健師による健康相談を実施しております。マスク着用等、基本的な感染対策をしながら、楽しいひとときをお過ごしください。

詳細はくつろぎ荘へお問い合わせください。

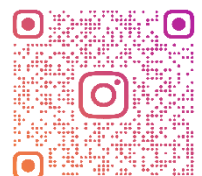
☎026-246-2058

(月～土 午前8時30分～午後5時)



【お知らせ】

仁礼コミュニティセンター facebook&instagram 開設しました。
市ホームページと合わせてご覧ください。



NIREI_SUZAKA