

令和 4 年 8 月 5 日

高柳町地区内のみなさまへ

高柳地区コミュニティ振興協議会

受講者募集

健康づくり応援（健康・福祉事業）

骨盤呼吸体操教室

～腰痛・肩こり・骨盤調整のセルフケア～

なかなかよくなる腰・肩こり・ひざの痛み、多くの原因は負担をかけ過ぎる日常生活と関節のズレにあります。使い過ぎた体をきちんとケアしてあげて、楽しい毎日を送りませんか？教室ではコロナ禍における巣ごもり生活で家でもできる簡単な体操をご紹介します。ぜひ、ご参加ください。

日時：令和4年**8月30日（火）・10月25日（火）**

午後7時00分～約1時間

会場：高柳コミュニティセンター 大会議室

講師：藤田裕三子 先生（柏崎市総合体育館の講座で指導される人気講師）

持ち物：飲み物・バスタオルまたはヨガマット

（コミュニティでもレンタル用のヨガマットを用意しています。）

参加費：無料 **定員：**10名 **申込メ切：**講座開始日の1週間前まで

骨盤体操で10kg
痩せるわよお～！



こうりゅう こうゆう がくしゅう
高柳・交遊・楽集（生涯学習事業）

つまみ細工教室



「つまみ細工」とは、小さな布を『折り』『つまみ』複数
を組合わせて四季折々の花鳥風月を形作る江戸時代か
ら伝わる伝統工芸です。丸く優しい形の「丸つまみ」細
くとがった凜とした形の「剣つまみ」この二つの技法を
応用して布の種類や大きさ、色合いを工夫した様々な表
情を創り出します。

今回は初心者向け第2弾『お月見ウサギ』です。

ぜひ、ご参加ください。

日時 令和4年**8月29日（月）9月2日（金）**

午後1時30分～

会場 高柳コミュニティセンター 大会議室

講師 中村英恵 先生

持ち物 おしぼりまたはウェットティッシュ

参加費 1,200円（材料代） **定員：**10名

申込メ切 令和4年8月19日（金）

【お問合せ・申込み先】高柳地区コミュニティ振興協議会（TEL&FAX:41-2234）