

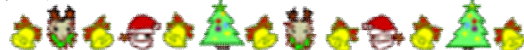
回 覧

第232号 令和7年12月5日発行

久那公民館だより

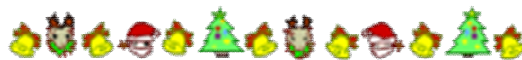
発行 秩父市久那公民館

秩父市久那2183-1 ☎22-1495



久那の世帯数及び人口(令和7年12月1日現在)

町会名	世帯数	男	女	合計
上久那	58	69	62	131
中久那	298	357	359	716
巴 川	112	118	130	248
合 計	468	544	551	1,095



♪♪ 体をほぐして心も軽く ♪♪ ストレッチ体操教室 参加者募集



ストレッチ体操は、筋肉を柔らかくし、血行を促進して疲労回復や、リラックス効果も得られます。基本の体操を覚えて、自宅で継続・・・心身の健康を目指しましょう！

10月から始まり3回実施したところですが、下記の通り今後は午前に時間移し、3回継続実施します。これから始めようという方、遅れての参加でもまったく問題ありません。ぜひこの機会に参加してみませんか？講師が優しく指導します。

日 時：1月6日、2月3日、3月3日（全3回）

いずれも火曜日 午前10時～11時30分

会 場：久那公民館 集会室

定 員：15人

講 師：井上 結香 先生

参加費：無料

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物、上履き

※軽い運動ができる服装でご参加ください。

申 込：12月17日（水）9時～



ST. VALENTINE

米粉のパン作りの参加者を募集します



ハートのチョコオしニジパン



パン作りは捏ねたり叩いたり嫌だな～？！という方、ぜひ米粉と天然酵母のパン作りを体験してみてください。びっくりするほど腕力不要ですよ～。
そして今回はバレンタインに向けてハート型のパンを作ります♡

日 時 ① 2月3日、② 2月10日

いずれも火曜日 午前9時30分～12時

会 場 久那公民館 調理室

定 員 ①②それぞれ5名（①②とも同内容です）

講 師 染谷 かおり 先生

材料費 750円

持ち物 エプロン 三角巾 マスク タオル

申 込 1月7日（水）9：00～ 電話のみでの受付です

