



モめし日もチマ狭非詫今ご
実1たた・・・ツいとび年応今
感アリ。2腰肩サ会もを參募年
でをと日2の甲1場ご申加頂は
き交苦頃日ス骨ジの參しをき、員
まえし使のトスか中加上見
したさわ3レトら、いげ合あを
た指とな回ツレ始富たるわり
°導痛いにチツま永だとせが回
でみ筋分をチリ智きとてと
樂の肉け1、上美たも頂う多
し中をて〇下半先いにいごの
みに伸ご月半身生と來たざ
なもば指8身のか思年皆い皆
が先し導日・スらいこ様ま
ら生た頂、太ト足まそにしん
効のりき1もレ裏すははたか
果ユ緩ま5 ツ °是お。ら

整える講座第一弾は
足裏マッサージ教室です。
ストレッチと



湯之谷公民館だより



令和8年2月号
発行元

湯之谷公民館
(湯之谷会館内)



た法アたる暑
。をツ。たか1
6普腹めつ1
月や式にた月
にス呼多夏5
続ト呼吸くか
き機スに皆秋1
部軽よん疲12
宏減、瞑想ら
美先生から19
ちよつら座3
ごりピラツク3
指導美肌ス1
加身にわ1
頂効果集3
きを整1
まの中ま整1
し方力しえ



整える講座
第三弾

春呼吸と瞑想教室は
復習も兼ねました



【 裏面もご覧ください 】

すの指にんた2
で導つは。日冬
書頂い目激間休
道きて黒し、み
大ま筆ミい『中
会し使チ雪書の
でたいイの初1
は。や先中め2
成み全生、習月
果ん体か参字2
をなのら加教6
発さバ各し室日
揮んラ学た』と
でがん年小を新
きんスの学開年
たばを書生催1
とつ個初のし月
思て別めみま6
いいに課なし日
またご題さ の

今年も冬休みの課題に挑戦！
小学生書初め習字教室

腹クも
式の悪最
呼着い終
吸用中日
法なはど
は浅ん元
か呼氣に
難に頑張
しに慣れ
たままで
身としま
してマ足
はス元

チヨット明るいかナ～♪



図書室は読書、資料閲覧はもと
より学習室としてのご利用も
お待ちしております。

毎月変わるオリジナルしおりもどうぞ！

開館時間

月～土 午前9:00～午後9:00
日・祝日 午前9:00～午後5:00
休館日 12月29日～1月3日



ん小習
是学字來
非生の年
との腕前も
とも参
加さん
げんを予
かしんげ
てく保
い定して
だ護者と
さいのネ
みてま
さる

た
い
よ
く
で
さ
ま
し
た



施設のご利用、講座のお申込み・お問い合わせは湯之谷公民館へ
魚沼市大沢213-1 ☎ 792-0530 Fax 792-7600
e-mail: yunotani-ph@city-uonuma.lg.jp