

湯之谷公民館だより

湯之谷公民館（魚沼市大沢213番地1 湯之谷会館内）

令和4年8月発行

TEL: 025-792-0530 FAX: 025-792-7600

7月20日 第1回「セルフコントロール瞑想」講座を開催しました。
丁寧な指導と楽しい内容で、参加の皆さんから好評をいただきました。
リラックスする事で、脳の活性化を促進し、自律神経を整え、感情のコントロール、集中力アップを目指します。

「セルフコントロール瞑想」講座

講師プロフィール

磯部 宏美さん

- ・瞑想トレーナー
- ・マルセイユタロットリーダー
- ・インターネットラジオ番組パーソナリティ

自分の人生を生き生きと、心もからだも元気に幸せを感じて生きる人を増やし、家庭も、地域もみんなが楽しく、幸せのスパイラルになるよう活動中

腹式呼吸の確認中



美肌

ストレス
軽減

免疫力
アップ



新任のご挨拶

7月1日から、湯之谷公民館に勤めております星です。公民館とは何をするとところなの？というくらい何もわからない状態です。

これから毎日が勉強です。がんばります。

地域の皆様と色々な場面で楽しい出会いがあればいいなと思っております。

まだまだ不慣れな点ばかりですが、よろしくお願ひいたします。

湯之谷公民館主事 星 陽子



湯之谷会館花壇のひまわりです。
 きれいでしょ？
 元気がもらえる花です。
 見に来てくれるとうれしいなあ。
 せっかく育てたひまわりですもの。
 たくさんの方に見ていただきたい……な。



湯之谷会館のエントランスに魚沼花き園芸組合様から
 コリが届いています。(～11月)
 これから花がひらいていくと、素晴らしい香りと豪華さです。

これからの予定

- ◆長寿大学 
- ◆足分析足つぼ講座 
- ◆スマホでカメラ教室 



図書コーナーもご利用ください。
 ご希望の図書がない場合は、お探しもできます。
 窓口にお声がけください。

ご利用時間
 月～土：午前9時～午後9時
 日、祝：午前9時～午後5時
 休館日：年末年始

公民館講座、図書コーナーに、ご意見、ご希望、アイデアがございましたら
 ご連絡ください。