

Vol.61

2017年4月20日発行

ロクチュウ ニュース プラザ 六中 NEWS

—いろいろな人が行き交う、ひとつ屋根の街—

市民活動プラザ六中

開館時間 9:00~17:00

(日曜・祝日休館)

帯広市東11条南9丁目1番地

TEL:0155-24-7598(代)

【3月のご利用者数 来館者はのべ5,424人でした！】5月の予定は裏面にあります

背骨のケア、始めてみませんか？



小林秀子さんの人気の講座「背骨コンディショニング」をプラザ六中で開催します。

背骨コンディショニングとは「背骨のゆがみを整え、不調を改善するプログラム」です。床に寝転がって、ストレッチのようにゆっくりと運動をしていきます。背骨のゆがみが様々な不調の原因になるという考え方で、ゆがみを改善することにより、腰痛や色々な不調の改善と予防に役立ちます。

4月28日には小林さんが講師のマイスター講座『運動習慣でからだもこころもリフレッシュ』も予定しております。

この機会にご自身の体をメンテナンスしてみませんか？

『背骨コンディショニング講座』

小林秀子さんの 背骨コンディショニング スタート！



市民活動プラザ六中の開設五周年式典が四月四日に開催されました。

市民活動プラザ六中 五周年式典開催！

5月9日13時半~15時
六中2階交流スペース
持ち物：バスタオルと
普通サイズのタオル
参加希望・問い合わせは
ソフト事業推進室
(24-7598)まで。

参加者多数の場合はサポーター登録している方が優先となります。

平成24年のオープンより今までサポーターとして支えて下さった方々や食堂や喫茶を運営してくださっている方々に、ささやかですが表彰状を贈らせていただきました。

皆様のおかげで四月からは六年目に入ります。これからもかわらぬご愛顧のほどよろしくお願いたします。

雪解けも進み、一気に春らしくなってきました。雪の中に埋もれていた駐車場や出入り口の看板等が顔を出してきています。冬の間目に入っていたので、お車の運転の際、ぶつからないようご注意ください。

また、靴の履き間違えが頻発しております。お帰りの際、今一度ご確認をお願いいたしますとにもご注意ください。ようお願いたします。

—各種団体による館内のご見学もお待ちしています—まずはお電話でご相談ください。事前オリエンテーションにも伺います。



6プラで自分のできるコトに出逢う

—「六中サポーター」登録ご希望の方は500円をご持参ください—

- 市民活動プラザ六中 公式ホームページ
<http://plazarokucyu.web.fc2s.com/>
- 市民活動プラザ六中 ソフト事業推進室 facebook
<http://www.facebook.com/plaza6cyu/>

PLAZA六中NEWS：【編集】ソフト事業推進室
【印刷・封函】ワークサポートふれあい

5月の予定表

いろいろな人が行き交う、ひとつ屋根の街—市民活動プラザ六中

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
						ふまねっとは お休みです 
7	8	9	10	11	12	13
	八の日ジャンプ (10:00~11:30) 	おもちゃの病院 (10:30~12:00) 背骨コンディショニング 13:30~15:00 おひさまランチ サポーター 	やさしい太極拳 (13:30~15:00) 六中食堂 ループの会 	おひさまランチ サポーター 	べんぞう商店 (11:30~12:30) 六中食堂 ゆうゆう学舎 	
14	15	16	17	18	19	20
	おひさまランチ ループの会 	ふまねっと (10:00~11:30) おひさまランチ サポーター 	やさしい太極拳 (13:30~15:00) 	八の日ジャンプ (10:00~11:30) マイスター講座 『創るということ パート2』 六中食堂 つくし会 	べんぞう商店 (11:30~12:30) おひさまランチ サポーター 	
21	22	23	24	25	26	27
		おもちゃの病院 (10:30~12:00) 	移動図書館 (10:15~10:45) やさしい太極拳 (13:30~15:00) 六中食堂 ゆうゆう学舎 	六中食堂 ループの会 	ふまねっと (10:00~11:30) べんぞう商店 (11:30~12:30) 六中食堂 慈光学園 	
28	29	30	31	マイスター講座の新しい受講者証です		
	おひさまランチ ループの会 		やさしい太極拳 (13:30~15:00) 今月の合言葉 「けんこうかんり」	 今年度の マイスター講座 受講者証も miyaさんに 作っていただき ました。		



上記の行事予定は4/10現在の予定です。
運営の都合上急な変更等が発生する場合がございます。ご了承ください。

5月生まれのサポーターさんへ♪
六中ニュース紙面のどこかに【合言葉】が隠れています。その【合言葉】を見つけたら市民活動プラザ六中ソフト事業推進室のスタッフの誰かに「5月生まれのサポーターです!」と声をかけてください。(その際必ずサポーター証を見せてください) ささやかなプレゼントをご用意してお待ちしております。(5月31日までにお受け取りください)