回覧

８７号

あ　し　は　ら
市民館だより

令和７年８月１日
芦原校区市民館運営委員会
運営委員長　　加藤博久
館長：大竹　地域スタッフ：廣永、奈良

ホームページＱＲコード

日頃は、市民館諸活動へのご支援ご協力を誠にありがとうございます。

連日厳しい暑さが続く今日この頃ですが、皆様方におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。熱中症には特に気をつけ、この季節を乗り切っていきたいものです。

《芦原校区市民展　作品募集のご案内》

本年度も、芦原校区市民展で展示する作品を校区在住の方に募集いたします。ぜひ、ご参加ください。

◎展示日時　　令和７年１１月１５日（土）　１０：００～１６：００
　　１１月１６日（日）　１０：００～１５：００

場所　　校区市民館２階集会室

（令和６年度の展示風景）

○問い合わせ・申し込み先・・・・・・芦原校区市民館　ＴＥＬ４５－９７１８
　　受付時間　月～土曜日（日、祝日は休み）１２：３０～１７：３０
○出品申し込み締め切り・・・１０月１５日（水）

（校区市民館ホームページもご覧ください）

ＡＳＨＩＺＡＰ（アシザップ）

クールスポット兼健康ジムとしての居場所ができました。（７月１日より開始）（器具写真　裏面）

・場所　市民館２階研修室（旧第3児童クラブ使用部屋）
・利用できる時間　１3:００～１７：００（日曜・祝日を除く）
・利用料金　無料

※利用方法につきましては、市民館スタッフにお尋ねください。

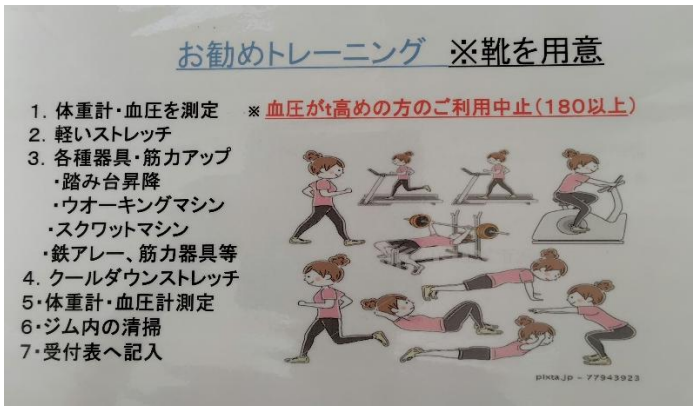
（校区市民館ホームページもご覧ください）

キュウリのトンネル

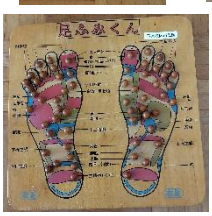
例年のように、和室側にゴーヤを植え、緑のカーテン作りを始めました。

今年は、試しに、図書室側にキュウリのトンネルを作りました。市民館に立ち寄りの際は、通ってみてください。キュウリがとれるかも・・？

芦原校区市民館(2F)
健康ジム＆クールスポットルーム
ASHIZAP
あ し ざ っ ぷ
オープン


お勧めトレーニング　※靴を用意
1. 体重計・血圧を測定　※血圧が高めの方のご利用中止（180以上）
2. 軽いストレッチ
3. 各種器具・筋力アップ
・踏み台昇降
・ウオーキングマシン
・スクワットマシン
・鉄アレー、筋力器具等
4. クールダウンストレッチ
5・体重計・血圧計測定
6・ジム内の清掃
7・受付表へ記入
pixta.jp - 77943923

内踏 縦降は
ピンクラートの上で


足ふみくん