

## 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 (TEL 22-1495)

久那の世帯数及び人口(令和5年5月1日現在)

町会名	世帯数	男	女	合計
上久那	60	74	72	146
中久那	306	376	380	756
巴川	124	140	158	298
合計	490	590	610	1,200

## 主催講座参加者募集

～楽しく体を動かそう～

## 初心者ピラティス体験講座

日 付 6月20日(火)・6月27日(火)・7月4日(火) 全3回

時 間 10:00～11:30

場 所 久那公民館 集会室

講 師 陽遊 佳代子先生

参加費 無料

定 員 15名

持ち物 ヨガマット＋バスタオル(クッション性を高めるため)

飲み物・スポーツタオル

※軽い運動ができる服装でお越しください

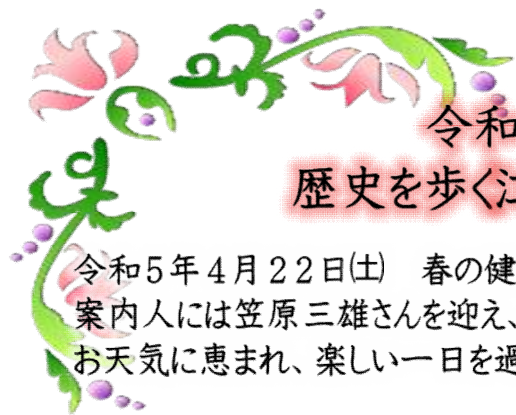
申込み 5月30日(火) 9:00から電話受付

翌日からは窓口でも受付いたします

TEL 22-1495

体幹を鍛えて美しい姿勢を目指す体操です。  
今回はどなたでも楽しく体を動かせる初心者向けの講座です。  
肩や腰など体をほぐしたい方にもおすすめ！  
お気軽にご参加ください。





# 令和5年春の健康ハイキングレポート 歴史を歩く江戸巡礼古道コース (久那～別所間)

令和5年4月22日(土) 春の健康ハイキングに行ってきました。  
案内人には笠原三雄さんを迎え、20名以上の方にご参加いただきました。  
お天気に恵まれ、楽しい一日を過ごすことができました。

am8:30 久那公民館を出発、  
山道に入り、スカイロードを抜けミュージ  
ック展望台へ向かいます。

チューリップが  
きれいでした



こんにゃくの花

am11:00  
展望台では秩父市街を一望できました。



am11:30  
弁財天石碑を拝み  
念仏坂へ！険しい道を進みます。



pm12:00 札所24番でお昼休み。



pm2:00  
酒づくりの森に立ち寄り、久那公民館に戻ってき  
ました。身近な場所でたくさんの自然や美しい風  
景を楽しむことができました。

距離15\*。  
2万歩以上歩きました！

秋にも健康ハイキングの計画をしています！皆様のご参加お待ちしております♪



検索

公民館だよりは秩父市のホームページでもご覧になれます  
まちの施設→公民館・文化施設など→公民館→(「各公民館など」の中の一番下の)  
公民館だより→令和5年〇月号久那公民館だより

