令和７年度　天水町公民館講座

心と体をリフレッシュ

夜 ゆるストレッチ（全10回）

初回

６月５日（木）

１９時３０分～　（１時間程度）

天水町公民館 和室

参加費 無料

対象者：どなたでも
定　員：10名
準備物：タオル、飲み物（水分補給用）
講　師：藤本 喜美 先生

毎月第１・３木曜日 19：30～	
６月	５日・１９日
７月	３日・１７日
８月	７日・２１日
９月	４日・１８日
１０月	２日・１６日

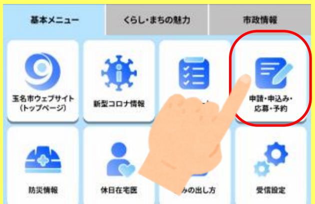
前回、好評だったストレッチを今年も開催！！
公民館講座で無料で体験し、
心と体をほぐしましょう☆彡

募集期間　５月１日（木）～
１５日（木）
※多数の場合は抽選になります

≪申し込み方法≫

天水町公民館（天水市民センター内）（電話）0968-82-3570
〒861-5401　玉名市天水町小天7237-1

1.ライン


基本メニュー
くらし・まちの魅力
市政情報
玉名市ウェブサイト（トップページ）
新型コロナ情報
申請・申込み・応募・予約
防災情報
休日在宅医
みの出し方
受信設定

市公式ＬＩＮＥアカウントのトーク画面下の基本メニューから「申請・申込み・応募・予約」を選び、フォームに沿ってお申し込みください。

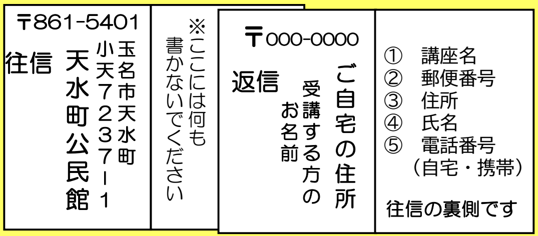
▼玉名市公式LINE

玉名市公式アカウント
LINEアプリを起動して「玉名市」または「@tamanacity」を検索。
玉名市公式アカウントを選択し，「追加ボタン」を押して追加。

2.窓口

官製はがき１枚を持参し、
天水町公民館窓口へお越しください

3.往復はがき



〒861-5401
往信
玉名市天水町
小天7237-1
天水町公民館

※ここには何も
書かないでください

〒000-0000
返信
ご自宅の住所
受講する方の
お名前

① 講座名
② 郵便番号
③ 住所
④ 氏名
⑤ 電話番号
（自宅・携帯）
往信の裏側です