

南部こなんやるday

うつみこうみんかん 内海公民館
 TEL: 986-3722

しゃかいきょういくこうざ
社会教育講座

「みんな未来の担い手に」
 がっこう かてい ちいき
 ~学校・家庭・地域で
 そだ うつみ こ
育てよう内海っ子~

こうし
講師
 もとうつみしょうがっこうこうちょう さとう けいこ
元内海小学校校長 佐藤 敬子さん

とき 6月21日(木) 19:30~
 うつみこうみんかん しゅうかいしつ
ところ 内海公民館 集会室

もうしこ さんかひ ぶよう
お申込み・参加費は不要です
 きがる さんか
お気軽にご参加ください。

つのごうこうみんかん 津之郷公民館
 TEL: 951-1002

けんこうほう
スローステップ健康法!

とき 6月20日(水)
 10:00~11:30

ところ つのごうこうみんかん かいがいぎしつ
津之郷公民館 2階会議室

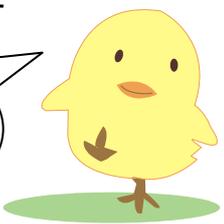
ないよう
内容 スローステップ運動
 たか
 (高さ10cm~30cmの
 ぶ だい つか しょうこううんどう
踏み台を使う昇降運動)

じさんぶつ しつないようくつ の もの
持参物 室内用靴, タオル, 飲み物

てい いん にん
定員 20人 先着

もうしこ
申込み 津之郷公民館まで

うんどう ぶくそう
**運動のできる服装で
 ご参加ください。**



せとこうみんかん 瀬戸公民館 TEL: 951-1003

しよくせいかつかいぜんきょうしつ
シニア食生活改善教室

ていはいよう よぼう げんき まいにち
**低栄養を予防して元気に毎日を
 過ごしましょう!**

とき 1回目 6月29日(金) 10:00~
 ていはいよう ぶせ しよくせいかつ
「低栄養を防ぐ食生活のヒント」

2回目 8月31日(金) 10:00~
 こつそ しょうびょうよぼう しよくせいかつ
「骨粗しょう症病予防の食生活について」

しよくせいかつかいぜんすいしんいん こうぎ さんかしゃ
**食生活改善推進員による講義と、参加者で
 ちょうりじっしゅう けいしよくていど おこな
 調理実習(軽食程度)を行います。**

できるだけ2回続けてのご参加をお願いします。

ところ **瀬戸コミュニティセンター**
定員 おおむね65歳以上の方, 及びその家族
締切り 実施日の1週間前まで! お早めに!
持参物 エプロン・ふきん・筆記用具・三角巾(大判の
 ハンカチ, または手ぬぐいでもOK)

もうしこ
申込み・問い合わせは瀬戸公民館まで。

ふれあいプラザや集会所でシニア
 しよくせいかつかいぜんきょうしつ さんか かた もうしこ
**食生活改善教室に参加された方は, 申込みできま
 せん。**



ぬまくまとしょかん 沼隈図書館 TEL: 987-5630

おやこ つく しんぶん
親子で作ろう! 新聞エコバッグ

とき 6月17日(日) 10:30~12:00

ところ ぬまくまとしょかん かいそうさくしつ
沼隈図書館 2階創作室

ないよう
内容 新聞を使ったエコバッグの作成

たいしょう
対象 小学生と保護者

てい いん くみ せんちやくじゅん
定員 10組(先着順)

もうしこ
**申込み 6月11日(月) 10:00~
 来館または電話で**

