

おもちゃびょういんと〜ぶ

- ◆にちじ 毎月 第1土曜日
10:00~11:30
- ◆こうし おもちゃドクター
- ◆もちもの こわれたおもちゃ

☆注意点☆

ゲームや危険な物など取り扱えない物もあります。
その日になおらないときは入院になります。
部品代として費用がかかる場合もあります。(要相談)

ほっとすっきりタイム

- 〜心とモノの整理収納〜
ものの整理ができなくて、悩んでいる人
〜心が少し軽くなりますよ♡〜
 - ◆にちじ 毎月1,3月曜日
10:00~11:30
 - ◆ないよう 整理収納のお話など
 - ◆こうし 足立 育代さん
(整理収納アドバイザー・産業カウンセラー)
 - ◆もちもの 筆記用具・飲み物 など
- ※申込みをお願いします。

「大切なわたし」を思い出す

- 自分をいたわり 愛するための 七つの方法
身体が自分の心を守るしくみを知って、自分をいたわり
たわりいつくしむための方法を体験しましょう♪
 - 日 時：11/11 (土) 14:00~16:00
 - 場 所：春日コミュニティ館
 - 講 師：浮田 明子さん
(「ここから/いまここ」代表)
- ※人数把握のため申込みをお願いします。

多文化教室なないろ

- ◆にちじ 毎週木曜日 10:00~11:30
- ◆もちもの 筆記用具・勉強したいもの



【初めて参加される方は連絡してください。】
(参加費無料)

※日本語が分からず困っている方がいたら紹介してください。お気軽にご参加ください。

国籍や年齢に関係なくだれでも参加できます。人と人とのつながりを大切にしながら、困ったときは「お互いさま」の気持ちで、住みよいまちをつくっていきませんか。

かすがサロン

シニア食生活改善教室

健康でいきいきすごすために

「はじめよう! 減塩」

- 〈にちじ〉 11/17 (金) 10:00~11:30
- 〈内 容〉 食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食
- 〈対 象〉 おおむね65歳以上の方
及びそのご家族(年齢は問いません)
- 〈持ち物〉 エプロン, 三角巾, ふきん, マスク, 筆記用具
- ◆11/10 (金) までにお申し込みください。

※当日、ご本人やご家族に体調不良がある場合参加はご遠慮ください

メッセージカードを書こう!

- 〈にちじ〉 12/1 (金)
10:00~11:30
 - 〈内 容〉 クリスマスカードづくり,
年賀状づくり
 - 〈講 師〉 藤原 麻琴さん
 - 〈持ち物〉 筆ペン
- ※ない場合購入できます。
筆ペン代1本500円
- 〈材料費〉 200円
 - ◆11/29 (水) までにお申し込みください。