

夏休み

今年も開催します!

★子ども広場

★版画教室

子ども広場 & 版画教室

今年度も、「夏休み子ども広場」と「夏休み版画教室」を開設します。

「子ども広場」は宿題や読書をしたり工作などを予定しています。

「版画教室」では彫刻刀を使わないスチレン版画作品を制作していきます。

暑い夏の日を楽しく有意義に過ごしてほしいという願いをこめて企画しました。

行事内容の詳細と募集については、小学校を通して配布いたします。

楽しみに待っていてくださいね♪

低学年 (1・2・3年生)	7月22日(水) 8時30分~12時30分
高学年 (4・5・6年生)	7月27日(月) 8時30分~12時30分

【参加費】500円
(材料・昼食代含む)
【定員】低学年、高学年とも各15人程度

1日目	7月30日(木) 9時~12時
2日目	8月7日(金) 9時~12時

【参加費】500円
(材料代)
【定員】各15人程度

夏休み子ども広場 ボランティアスタッフ募集!!

夏休み子ども広場では、子どもたちの学習支援や工作などの活動をサポートして下さるボランティアスタッフを募集しています。

子どもたちと一緒に楽しい夏のひとときを過ごしませんか。

お問合せ・申込み先 金江交流館 Tel935-7489

一社会教育活動事業一

やさしく始めるピラティスレッスン

健康な身体づくりをサポート!

ピラティスは、身体の深層部の筋肉を鍛え、バランス感覚を向上させる運動です。

運動が苦手な方や初めての方も安心してご参加いただけます!

■とき **7月15日(水)**
13時30分~15時00分

■講師 マットピラティス インストラクター
藤原 雅子さん

■定員 10人程度

■持参物 タオル(汗拭き用)、飲み物、
フェイスタオル(レッスンで使用)
ヨガマット(お持ちの方)

■申込み **7月13日(月)まで**

*動きやすい服装でお越しください。

講座のお知らせ

↓↓お申し込みは↓↓
金江交流館
Tel935-7489まで
お気軽にご連絡ください。
たくさんのご参加お待ちしております。

参加費は
無料です。

一社会教育活動事業一

笑顔でいきいき 3B体操

専用の用具(ボール・ベル・ベルター)を使い音楽に合わせて行う体操です。

体を動かして、心も元気に!

みんなで楽しく3B体操で健康づくり始めませんか。

■とき **7月28日(火)**
10時00分~11時30分

■講師 日本3B体操協会 公認指導者
岡野 恭子さん

■定員 10人程度

■持参物 タオル、飲み物、室内シューズ

■申込み **7月22日(水)まで**

*動きやすい服装でお越しください。

用具の貸出
あります。

フレイルチェック会

~あなたはフレイル状態になっていませんか~

●とき **8月4日(火)**
10:00~12:00
13:30~15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

●ところ **西部市民センター**

●対象 おおむね65歳以上の市民

●定員 先着各15人(予約が必要)

●持参物 飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)

回数制限をなくし
5回目以降の方も
参加していただける
ようになりました!



<申込先>
健康推進課(7/15から受付)
電話:084-928-3421

他の日程や会場
はこちらから→



6月10日

げんき骨コツ学の講座を実施しました

4つのコツ!

- ① カルシウムをとるコツ
- ② カルシウムを吸収するコツ
- ③ 骨の質を高めるコツ
- ④ 骨を元気にするコツ

~丈夫な骨をつくらう~をテーマに、ヤクルト山陽の貝原さんから、クイズ形式で骨の働きや骨粗しょう症などについてお話していただきました。

また骨を丈夫にする4つのコツも教えていただき、椅子に座ってできる体操を交えながら、楽しく学びました。

