

市内公民館健康だより



夏～秋に市内各地で開催される健康講座のご案内です。地域外の人でも参加できますので、ぜひ参加してはいかがでしょうか。

小泉公民館

かけっこしながら体力アップ!

遊びを取り入れながら楽しく運動をしよう!
(準備運動などは保護者の参加もOKです)

【日時】7/26、8/2、8/9 金曜日 全3回

①園児 10:00～10:45

②小学生 11:00～11:45

【場所】小泉公民館 大ホール

【対象】①園児(付き添い保護者1人要) ②小学生

【定員】各20人 【講師】市原まゆか

【参加費】1,500円 ※①、②とも

【持ち物】運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】6/2(日) 9:00～窓口 10:00～電話予約

【問合せ】小泉公民館 ☎29-1377



市之倉公民館

いちのくら卓球ひろば

どなたでも自由に卓球を楽しめます。

TVで紹介された手作り卓球マシンの体験コーナーも同時開催!

【日時】7/14 日曜日 13:00～16:00

【場所】市之倉公民館 大ホール

【対象】どなたでも

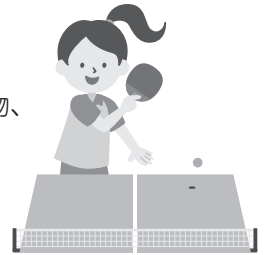
【定員】15人程度

【参加費】100円

【持ち物】室内シューズ、タオル、飲み物、ラケット(無料貸出あり)

【申込み】受付中

【問合せ】市之倉公民館 ☎22-3776



精華交流センター

コグニサイズで健康長寿・秋

頭と体を同時に動かすことで、脳の活動を活発にします。笑って楽しい時間を過ごしましょう!

【日時】9/11、9/25、10/23、11/13
水曜日 全4回 10:00～11:30

【場所】精華交流センター 大ホール

【対象】どなたでも 【定員】20人

【講師】深尾由美 【参加費】2,000円

【持ち物】室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】6/26(水) 9:00～窓口
10:00～電話予約

【問合せ】精華交流センター ☎25-1533



ふぁみりー卓球部!

家族で卓球を楽しみましょう。

【日時】8/9(金)、8/13(火)、8/15(木)

①10:00～11:00

②11:00～12:00

【場所】精華交流センター 大ホール

【対象】どなたでも(未就学児は保護者同伴)

【定員】各時間4組 【参加費】1台1時間100円

【持ち物】室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】6/20(木) 9:00～窓口
10:00～電話予約

【問合せ】精華交流センター ☎25-1533



旭ヶ丘公民館

ラジオ体操で楽しいひとときを

毎日の習慣にラジオ体操はとてもオススメです!
認知症予防にもつながりますよ。

【日時】毎週月～木曜日

①9:20～ ②9:40～(入替制)

【場所】旭ヶ丘公民館 大ホール

【対象】どなたでも 【参加費】無料

【持ち物】特にありません

【申込み】不要。直接お越しください

【問合せ】旭ヶ丘公民館 ☎27-6826



脇之島公民館

はつらつ体操で認知症予防!

運動と頭の体操で若々しく健康な心身を
保ちましょう!!

【日時】6/10、7/8、8/12、9/9、10/14
月曜日 全5回 13:30～14:45

【場所】脇之島公民館 大ホール

【対象】一般成人

【定員】15人

【講師】丹羽恵美

【参加費】3,000円

【持ち物】室内シューズ、
タオル、
飲み物

【申込み】受付中

【問合せ】脇之島公民館 ☎25-5611



根本交流センター

まなびの扉「自力整体でセルフケア」

自分の体を自分でケアします。自分の力で
歪みを整え、自然治癒力を高めましょう。

【日時】9/10、9/24、10/8、10/22、
11/12、11/26

火曜日 全6回 13:30～14:45

【場所】根本交流センター 遊戯室

【対象】どなたでも

※託児希望の方は要問合せ

【定員】25人

【講師】神之川いく子

【参加費】3,000円

【持ち物】スポーツタオル、飲み物、
ヨガマット

【申込み】8/4(日) 9:00～窓口
10:00～電話予約

【問合せ】根本交流センター ☎27-5500