

【スパイス講座】

ジンジャーエールとそば粉のガレットを作ります。

- 日時 7月9日(木) 10:00～
- 予算 1500円(材料代)
- 講師 畑中 昌子 さん
- 定員 6名 **事前申し込み必須**
- 持ち物 エプロン 三角巾 タッパー



【おはなし会 & 絵本づくり講座】

読み聞かせと絵本作りをします。

- 日時 7月23日(木) 10:00～
- 予算 500円(材料代)
- 講師 わたなべ ゆきこ さん
- 定員 6名 **事前申し込み必須**
- 持ち物 色鉛筆 サインペン クレヨン

【大人のぬり絵講座】

他にもAGEs測定とベジチェックも行います。

AGEsとは体内の余分な糖とタンパク質が結びついて生成される**老化促進物質**

〈AGEsが引き起こす一例の症状〉

肌へのダメージ＝シワやたるみ

血管がもろくなりアルツハイマー病のリスクを高める

- 日時 7月27日(月) 10:00～
- 講師 明治安田生命職員

どなたでも参加できますのでお待ちしております。

骨太けんこう体操9:30より行いますのでお時間お間違えの無いようご注意ください。

無料

第257号
令和8年
7月1日



市内の公民館だ
よりがご覧頂け
ます。QRコード
を読みとってぜ
ひご覧ください。



中央公民館からのお知らせ

「介護職員初任者研修」受講生募集について
選べる2コース 全17回

①土曜日コース

実施期間：8月29日～1月9日

(募集期間：6月16日～8月14日)



②水・金コース

実施期間：10月30日～1月6日

(募集期間：6月16日～10月9日)

受講料：無料

会場：ニチイ学館相馬教室

申込・お問い合わせ

高齢福祉課 37-2174





「花いっぱい運動」実施

6月20日(土)に1区25名、2区13名。21日(日)は3区と4区で12名の参加者が花植えを行いました。悪天候の中、大変お疲れ様でした。



「交通安全」実施

6月22日(月)参加者13名。山上玉野駐在所の鈴木さんを講師に招き「詐欺対策」「道路交通法の一部改正」について学びました。



改正された交通ルールを理解し、譲り合いの精神を忘れずに心がけましょう。



公民館利用申請は、スマートフォンから申し込みができます。

これまで用紙にご記入していた『公民館使用申請』、『利用記録』をインターネットから申し込みができるようにしました。

右のQRコードを読み取っていただくと、手続きする画面が表示されます。

土日や時間外でもお申し込みできます。

※運用開始は令和8年7月1日から



日	月	火	水	木	金	土
7月の予定 ※熱中症対策の為パークゴルフお休み			1	2	3	4
			敬老会実行委員会 18:00	民生委員会 9:00 ラージボール 13:30		
5	6	7	8	9	10	11
パークゴルフ お休み 道路草刈り (3区4区)		区長会 9:00 健康マージャン 13:00	小物作り・ダンス お休み	企画 スパイス 講座10:00 ラージボール 13:30		
12	13	14	15	16	17	18
骨太けんこう 体操10:00	骨太けんこう体操 10:00 オレンジカフェ 10:30	健康マージャン 13:00	ちょこっとダンス 9:30 曲:星降る街角 サザエさん体操	ラージボール 13:30		
19	20	21	22	23	24	25
パークゴルフ お休み	海の日	健康マージャン 13:00		企画 絵本作り 講座10:00 ラージボール 13:30		
26	27	28	29	30	31	
パークゴルフ お休み	骨太けんこう体操 9:30 企画 大人のぬり絵講座 講座10:00	健康マージャン 13:00 スコップ三味線 10:00		ラージボール 13:30		