



あがたろうとコロちゃん

第三地区公民館

No.144

全戸配布

公民館だより 1月



本年もよろしくお願いいたします



古武術に学ぶ

楽で安全なカラダの使い方講座

姿勢や立ち上がり方などの日常動作や、転んだときの起き上がり方など、負担をかけない身体の使い方を学びます。ケガの予防や疲れにくい身体を手に入れることで、日常生活をもっと楽に過ごすことができます。家庭でできる軽い運動方法も教えます。子どもから高齢者まで男女問わずどなたでも安心してご参加いただけます♪

日 時 1月31日(土) 10時～12時
 場 所 第三地区公民館 大会議室
 講 師 八光流柔術 皆傳師範 上條 正樹さん
 定 員 30人(先着順)
 参 加 費 無料
 申込方法 窓口、電話、二次元コードの

いずれかでお申込みください

申込期間 1月5日(月)～1月28日(水)
 持 ち 物 タオル、水分、動きやすい服装



お申込はこちらから

注意



学びと遊びのわかばの会

開催日 毎週土曜日 10時～17時
 1月 10日、17日、24日、31日
 2月 7日、14日、21日、28日

場 所 第三地区公民館 1階 教養室

好きな時間に来てOK!ひとりで・友達と・親子で・・・参加OK!

※冬期は暗くなるのが早いため、水曜日の開催はお休みしています。



お問合せ・お申込みは 第三地区公民館まで TEL:36-7040

裏面もご覧ください

反抗期・思春期でも大丈夫！
子どもの力がグンと伸びる

「親の関わり方」講座

多くの保護者が感じるお悩みに寄り添い、今日から使える関わり方のヒントをお話しします。
親子関係が楽になる、気持ちが軽くなる講座です。お子様も一緒に参加いただけます。

日 時 1月24日(土) 10時～11時
場 所 第三地区公民館 大会議室(東)
講 師 進藤 浩子さん(子育てカウンセラー／お母さん心理学認定講師)
対 象 小学生～中学生の保護者・支援者
内 容

- ・成績を伸ばす関わり方
- ・反抗期を悪化させない距離の取り方
- ・行き渋りのときに必要なサポート
- ・友達、先生トラブルの整理の仕方

主 催 第三地区まちづくり協議会



お申込はこちらから
(1/21 まで)



参加費は無料です。窓口・電話・二次元コードのいずれかでお申し込みください。

第三地区防災部
防災講演会

災害時のお口の健康、どう守る？ ～避難生活での口腔ケアとは～

避難生活では歯みがきが十分にできず、お口のトラブルが起こりやすくなります。水が少ない時の歯みがきの方法など、災害時に役立つポイントを分かりやすくお伝えします。
いざという時のために、一緒に学びましょう！



日 時 1月27日(火) 19時～
場 所 第三地区公民館 大会議室(東)
講 師 酒井 洋徳 先生(信州大学医学部歯科口腔外科)

参加費無料、申込み不要で、どなたでも参加いただけます！



予告

第2回第三地区文化祭

日 時 3月7日(土) 13時～16時 3月8日(日) 10時～16時
場 所 第三地区公民館、第三地区福祉ひろば
内 容 公民館とひろばで活動するサークルの作品展示・ステージ発表・体験教室
遊びの広場、ポップコーン・お赤飯の配布、パンの販売、スタンプラリー、抽選会



★タイムスケジュール等の詳細は公民館だより2月号と一緒に配布されるチラシをご確認ください★

お問合せ・お申込みは第三地区公民館まで TEL:36-7040

表面もご覧ください