

東部地区の皆様



令和5年6月吉日

東部地区町会連合会) 会長
東部地区町内公民館長会) 会長

交流で学ぶ出前講座

「町内公民館に集いましょう」

「ストレッチ・健康教室・ミニ音楽と美味しいランチ」

東部公民館(福祉ひろば)で月1回開催している「ふれあい健康教室」を
日常運動・健康習慣・ミニ音楽にランチ会をセットにし、より身近な場所
(町内公民館)で開催します。

記

- 1、日時 **令和5年6月12日(月) 10時30分～12時30分**
- 2、会場 **清水西 町内公民館**
- 3、講座
 - (1)ご家庭で気軽にできるストレッチ体操
 - (2)健康の習慣化を図る取組み
 - (3)音楽による健康を図る取組み
 - (4)ランチ会
- 4、参加費 **無料**
- 5、申込み
 - ランチ会参加者**は準備のため、**申込必要(先着20名)**
 - ランチ会不参加者の申込みは不要、直接会場にお越しください。
 - 今回参加できない方は、他日程(他公民館)でも開催しますので、ぜひご参加ください。
- 6、申込先
 - 東部福祉ひろば(32-7168)**
 - 6月1日(木)**より申込開始(先着順)



相澤東病院 等
職員 等

ボランティアグループ「食の会」



開催日程と講座内容

終了	① 5/8(月)	10:30 ～ 11:30	清水中 (町内公民館)	近藤先生 音楽療法
	② 6/12(月)		清水西 (町内公民館)	看護師 講義+運動30分
	③ 8/28(月)		桜町 (東部福祉ひろば)	交通安全教室
	④ 9/11(月)		片端・出居番・東町2 (共同公民館)	管理栄養士 講義+運動30分
	⑤ 10/16(月)		餌差・鍛冶・東町3・下横田 (下横田 町内公民館)	薬剤師 講義+運動30分
	⑥ 11/20(月)		東町1・南上横田・霞町 (南上横田 町内公民館)	リハビリ 講義+運動30分
	⑦ 12/11(月)		清水東 (町内公民館)	近藤先生 音楽療法

東部公民館(36-8565) 東部福祉ひろば(32-7168)

◎裏面の各町内公民館の所在地マップをご覧ください

以上