

健康

カラダがよるこぶ健康講座
笑って笑って！
年忘れ

小方公民館 ☎076249



笑いは認知症予防の特効薬です。笑うことによって免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞活性を高める働き、血糖値の上昇を抑える働き、血管内皮機能を良くする働きなどいろいろな効果が期待できます。さあ涙が出るくらい笑って楽しく年を越しましょう。

12月21日(月)
10時～11時

ところ

小方公民館

対象

どなたでも可

講師

原田かをりさん (社会健康課 保健師)

定員

30人 (申込順)

持参品

運動しやすい服装、飲み物

タオル

申し込み

小方公民館へ。(当日参加可)

いきいき健康講座

小方公民館 ☎076249

なつかしい童謡をマンドリンに合わせて歌ったり、脳トレのゲームなどをして心と体をきたえましょう

とき

12月8日(火)

13時30分～15時30分

ところ

小方公民館

対象

一般

講師

村中弘幸さん (らんらんサポーター)

定員

20人 (申込順)

参加料 100円

申し込み

前日までに小方公民館へ。

講座

花のアレンジメント教室

小方公民館 ☎076249



クリスマスフラワーアレンジメントを作って、楽しいクリスマスを過ごしませんか。

とき

12月15日(火)

10時30分～11時30分

ところ

小方公民館

対象

花好きな方ならどなたでも可

講師

花見秀子さん (三村生花店)

定員

10人

参加料

1,500円 (材料費)

持参品

はさみ

申し込み

12月8日(火)までに小方公民館へ。

エコクラフト教室

小方公民館 ☎076249

初めての人も、簡単なおしゃれなバックや小物が作れます。

とき

12月12日(土)

13時～16時

ところ

小方公民館

対象

どなたでも可

講師

清水文子さん (クラフト教室 講師)

定員

15人 (申込順)

参加料

1,500円 (材料費)

持参品

はさみ、洗濯ばさみ20個以上、鉛筆、速乾性接着剤、メジャー

申し込み

12月9日(水)までに小方公民館へ。

講座

手芸講座 クラフト教室

小方公民館 ☎076249

クラフトテープを使ってバックや、小物を作ります。

とき

12月19日(土)

13時～16時

ところ

小方公民館

対象

クラフト経験者

講師

清水文子さん他 (らんらんサポーターの皆さん)

定員

15人 (申込順)

参加料

1,500円 (材料費)

持参品

はさみ、洗濯ばさみ20個以上、鉛筆、速乾性接着剤、メジャー

申し込み

12月16日(水)までに小方公民館へ。