

子育て

赤ちゃん&MAMAの元氣講座

大竹会館 ☎22226

育児で疲れた身体と心をヨガとおしゃべりでリラクセスさせましょう。

とき

9月29日(月) 10時~12時

ところ 大竹会館

対象 1歳未満の子どもとそのお母さん

講師 原田茂美さん(ヨガ講師)

定員 8組

持参品 バスタオル2枚、

タオル2枚、飲み物

申し込み 前日までに大竹会館へ。

赤ちゃん&MAMAのベビーマッサージ教室

大竹会館 ☎22226

ゆったりとベビーマッサージをし、母乳ケアのアドバイスも行います。

とき

9月26日(金) 13時~14時

ところ 大竹会館

対象 生後3カ月~1歳6カ月までの子どもとそのお母さん

講師 毛利弘美さん(もうり助産院)

定員 8組

参加料 300円(オイル代)

持参品 バスタオル1枚、

タオル1枚、飲み物

申し込み 前日までに大竹会館へ。

講座

9月講座

リエゾン地域ジンの学びのカフェで

「新・福祉!」
〜支え合う新たな居場所の作り方〜

玖波公民館 ☎7084

「地域ジン学びのカフェ」福祉のまちづくりをテーマにつながりませんか。

「リエゾン」とは「つなぐ」とい

う意味です。人と人。地域と地域がゆるやかに、そしてしなやかになつながらもてるように。グループワーク&カフェ形式で開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

とき

9月20日(土) 13時30分~

ところ 玖波公民館

内容

「いま、地域で、出来る事!」
~一人暮らしになったらどうする?~

講師 丸山法子さん

申し込み

9月1日(月)から直接または電話で玖波公民館へ。

共催

市・大竹市地域包括支援センター

詳しくは市広報8月号26ページをご覧ください。

9月講座だけの参加も可能です。

知って予防糖尿病

小方公民館 ☎6249

糖尿病予備軍も含め、現在糖尿病患者の割合がかなり上



昇しています。糖尿病の正しい知識と食生活の改善についてお話しします。また、合併症予防に向け、食生活のみならず生活習慣そのものを改善することも大切となり、適度な運動ポイントについても説明します。

とき

9月16日(火) 10時~11時

ところ 小方公民館

対象 18歳以上

講師 大矢聖子さん(ヤクルト管理栄養士)

定員 30人(申込順)

申し込み 前日までに小方公民館へ。

講座名・内容	とき	ところ	対象
『いきいき健康講座』 なつかしい歌を歌ったり、脳トレゲームをしたりして心と体を鍛えましょう。	第3木曜日(9月18日) 13時30分~15時30分	小方公民館 ☎6249	18歳以上の方
『エクササイズウォーキング』 腰痛や肩こりなどを予防・改善する運動方法を指導します。	第4土曜日(9月27日) 13時30分~14時30分		
『手芸講座』(初心者向け) クラフトテープを使って素敵なかごや小物を作ります。	第2土曜日(9月13日) 13時~16時		
『手芸講座』(上級者向け) クラフトテープを使って網代編みに挑戦します。	第3土曜日(9月20日) 13時~15時		

受講者募集
毎月1回定期講座

※ 詳しくは小方公民館へ。