

子育て

赤ちゃん&MAMAの 元気講座

大竹会館 ☎022226

育児で疲れた身体と心をヨ
ガとおしゃべりでリラククス
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 ☎022226

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 ☎07084

「地域ジン学びのカフェ」で福
祉のまちづくりをテーマにつな
がりますか。

「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
なつながりがもてるように。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 ☎076249

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 ☎076249	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。