

地域ジン
学びのカフェ6月
「消費税5兆円 何に使う？」
～教えて！暮らしの耳より情報～

消費税が5%から8%に増税。今後の増税スケジュールや軽自動車税・自動車税の税制改正、そして入院費の支払い方法、社会保障分野の変更点などが分かりやすく学べます。

とき
6月21日(土)
13時30分～15時30分
ところ 玖波公民館
講師 倉橋 孝博さん（県金融広報アドバイザー）
定員 25人（申込順）
申し込み 6月2日(月)から玖波公民館へ。



子育て

マタニティヨガ

大竹会館 ☎0322226

お腹の中の赤ちゃんと一緒にヨガの呼吸法でゆっくり体を動かしましょう。

とき
6月23日(月)
10時～12時
ところ 大竹会館
対象 安定期に入った健康な妊婦さん（夫婦可）
講師 原田 茂美さん（ヨガ講師）
定員 10人
持参品 バスタオル2枚、タオル2枚、動きやすい服装
申し込み 前日までに大竹会館へ。

健康

ヤクルト健康講座
早目の予防
生活習慣病

栄公民館 ☎036688



食生活の改善ポイントや運動ポイントなど、さまざまな方向から見直して、メタボリックシンドロームについても正しく理解して頂けるようなお話し会です。

とき
6月23日(月)
13時30分～14時30分
ところ 栄公民館
対象 20歳以上の方
講師 ヤクルト管理栄養士
定員 20人程度（申込順）
申し込み 前日までに栄公民館へ。

ヤクルト健康講座 食中毒予防の心がけ

小方公民館 ☎056249

夏場に多い食中毒ですが、案外他の季節にも多くあります。食中毒はちょっとした心がけで防ぐことができます。予防のポイントや細菌やウイルスに負けない腸内環境の作り方などについて学べます。

とき
6月17日(火)
10時～11時
ところ 小方公民館
対象 20歳以上の方
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。

笑って元気に 笑いヨガ教室

大竹会館 ☎032226

とき
6月14日(土)
10時～12時
ところ 大竹会館
対象 市内在住の方
講師 田淵 佳恵さん（ラフタークラブ笑おう会）
定員 10人程度
申し込み 前日までに大竹会館へ。

リフレッシュヨガ 体験教室

大竹会館 ☎032226

とき
6月16日(月)
10時～12時
ところ 大竹会館
対象 市内在住または勤務の方

講座

ゆかたの着付教室

大竹会館 ☎032226

夏祭りにゆかたを着てみましょう。

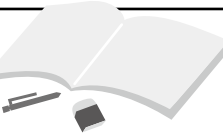
和布で金魚を 作ろう教室

大竹会館 ☎032226



とき
7月9日(水)
9時～12時
ところ エスポワールおおたけ

受講者募集 毎月1回定期講座



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(6月19日) 13時30分～15時30分	小方公民館 ☎056249	20歳以上の方
『エクササイズウォーキング』 シェイプアップ・筋力アップしながら美しく正しい姿勢で歩きましょう。	第4土曜日(6月28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(今は6月7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(6月21日) 13時～15時		

※ 詳しくは小方公民館へ。

勤労青少年ホーム

問い合わせ 生涯学習課 ☎035800

活動中のサークルや開催中の講座

サークル・講座名	現在の所属人数	とき	ところ
テニス	男11人 女9人	火・木曜日 19時30分～21時30分	小方公民館
イベント企画	男4人 女2人	不定	不定
バドミントン	男9人 女8人	木曜日 19時30分～21時30分	大竹中学校
料理	—	第3火曜日 19時～21時30分	総合市民会館2階料理講習室
バスケットボール	男7人	第2・4月曜日 19時30分～21時	大竹中学校

申し込み受付中