

すずがみね 7 月号

主催事業のご案内 ※各事業への参加申込は一部を除き **7 月 2 日(水)** から受付を開始します。

夏休みキッズスクール

1 親子わくわく電波教室 **申込み要**

日時：7月26日(土) 13時半～15時半
 内容：電波学習、FM ラジオづくり
 講師：広島県電波適正利用推進員協議会 城山千春さん
 対象・定員：小学3年生以上の親子・10組(中学生可)
 持参物：筆記用具、持ち帰り用袋、飲み物
 申込み：7月23日(水)まで

2 自分でつくろうお昼ごはん **申込み要**

日時：8月4日(月) 10時～12時
 メニュー：昼食づくり(天津飯、野菜サラダ、スープなど)
 講師：広島友の会のみなさん
 対象・定員：16人
 持参物：エプロン、バンダナ、ふきん
 材料代：500円(当日お持ちください)
 申込み：8月1日(金)まで

グループ体験会 **申込み要**

遊々会
(卓球)

7月9日(水) 9時～12時
 対象・定員：どなたでも・何人でも
 ※動きやすい服装で

麺道楽
(手打ちそば)

(Kidsのための Enjoy Art Program) **キットパスアートに挑戦！ 申込み要**

水で消せる魔法のチョーク『キットパス』。キットパスを使って、スタンドグラスのような作品をつくりまします。
 日時：8月20日(水) 10時～11時半
 講師：キットパスアートインストラクター 浦上佳奈さん
 対象・定員：小学生・12人
 持参物：持ち帰り用袋
 材料代：500円
 その他：汚れてもよい服装でお越しください
 申込み：8月15日(金)まで



はねぴょんまつり **7/5(土)**

会場：井口台集会所
10:00～ もったいないバザール (ベビー服・幼児服など)
10:30～ おひざでコンサート **申込み要**
 演奏：Re:ble さん
 対象：乳幼児とその保護者
 定員：12組
 共催：友愛ネットワーク井口台子育てサポート隊カンガルー



華齢なる世代のためのいきいき暮らしセミナー **申込み要**

歳じゃけ～今日から言わない、言わせない！

ロコモ・サルコペニア・フレイル対策

運動不足の方、楽しく体を動かしませんか?!

日時：7月14日(月) 13時半～15時
 講師：健康運動指導士 大背戸まりこさん
 対象：概ね60歳以上の方
 定員：30人



持参物：フェイスタオル(体操で使用)、飲み物
 その他：動きやすい服装と運動靴でお越しください。
 申込み：7月13日(日)まで

歌でココロとカラダをハッピーに！

大きな声を出すことはストレス解消や口周りの筋肉を鍛えることにつながります。一緒に歌を歌いながら楽しく健康づくりをしましょう。

日時：7月30日(水) 10時～11時半
 講師：音楽療法士 ダマリスさん
 対象：概ね60歳以上の方
 定員：30人
 持参物：飲み物
 申込み：7月28日(月)まで



主催事業

- ・申し込みが不要の講座は、開催日時に直接お越しください。
- ・参加申込の際にお寄せいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用しません。
- ・会場名が記載されていないものは、鈴が峰公民館が会場です。
- ・参加費の記載がないものは無料でご参加いただけます。
- ・マークは「高齢者いきいきポイント」対象事業です。手帳をお持ちの方はご持参ください。