

わかる栄養講座 **無料**



栄養と調理の基礎知識や生活習慣病の講座、有酸素・無酸素運動と調理実習を行います。修了後は食生活改善推進員としてボランティア活動に参加することができます。

対象 市内に居住する、食を通した健康づくりのボランティア活動に興味がある人

日時 6月22日(木)・27日(火)、7月3日(月)・24日(月)
9:30~12:30
8月25日(金)、9月1日(金)・5日(火)
9:00~12:00 (全7回)

会場 保健センター (6・7月)、市民会館 (8・9月)

定員 先着12人

申込方法 6月1日から20日まで、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

高齢者向け健康講座 **えみなメイト**

《詳細》高齢福祉課
☎25-2861

無料 **当日直接**

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話をいたします。タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴でお越しください。いずれも1時間半程度です。参加者が多いときや悪天候の際は、中止する場合があります。



オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

認知症の人とその家族、地域の人が気軽に立ち寄ることのできるカフェです。参加は無料です。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

ふなみカフェ ☎25-7700

舟見町1-13-3 (舟見の杜2014内)

オープン
毎月第4月曜日
13:00~15:00

6/26(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 6月23日まで、電話で

きずなカフェ ☎83-6511

新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)

オープン
毎月第3水曜日
13:30~15:30

6/21(水) 13:30~14:30

■ケアハウスってどんなところ?~ケアハウスふれあい母恋見学と健康体操~
飲み物は100円です。

申込方法 6月16日まで、電話で

黒猫屋 ☎090-1644-7980

高砂町1-44-13 (カフェ&パー黒猫屋内)

オープン
毎月第3金曜日
13:30~15:30

6/16(金) 13:30~14:30

■実践! 笑いヨガ

講師 ラフターヨガインターナショナル認定リーダー 兼子 孝子 さん

申込方法 6月15日まで、電話で

カフェちえる ☎41-1001

中島町1-8-5 (有料老人ホームチエロ内)

オープン
毎月最終水曜日
13:30~16:30

6/28(水) 13:30~15:00

■楽しいおしゃべりとトンコリ伴奏のリサイタル

講師 アイヌ民族楽器トンコリ演奏者 アラヤ タツロウ さん

当日直接

おたがいサロンの喫茶店 ☎50-3890

白鳥台5-20-1

(サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内)

オープン
毎週月曜日
13:00~15:00

6/19(月) 13:30~14:30

■大正琴の演奏

講師 フレンドリー08

飲み物は100円で、おかわりは自由です。

当日直接

| 日時(6月) | | 会場 |
|--------|-------|-----------------|
| 1日(木) | 10:00 | 知利別中央会館 |
| | | 白鳥台集会所 |
| 2日(金) | 10:00 | 日の出町三丁目町会会館 |
| 6日(火) | 10:00 | 幌萌町会館 |
| 7日(水) | 10:00 | 母恋会館 |
| 8日(木) | 10:00 | 天神町会館 |
| | | 港北ふれあいセンター |
| 9日(金) | 10:00 | 絵鞆町会館 |
| 12日(月) | 10:00 | 高砂町会館 |
| | 10:30 | 高砂第一会館 |
| 15日(木) | 10:00 | 高砂第三会館 |
| 16日(金) | 10:00 | 知利別町楽山ヶ丘自治会会館 |
| | | 八丁平町会館 |
| 19日(月) | 14:00 | 常盤町会館 |
| 20日(火) | 10:00 | 本町会館 |
| | | 市民会館 |
| 21日(水) | 10:00 | 港南町会館 |
| | 13:30 | 水元町会館 |
| 22日(木) | 10:00 | 舟見町会館 |
| | 13:30 | 白鳥台みなみ町会館 |
| 22日(木) | 13:30 | 中島連合会館 |
| | | |
| 23日(金) | 10:00 | 本光寺(本輪西町3-33-7) |
| 26日(月) | 10:00 | 保健センター |
| 27日(火) | 10:00 | 御崎町会館 |
| 28日(水) | 10:00 | 柏木町会館 |

