



# あなたも参加しませんか？

国府関夏身遺跡や猿袋中原遺跡等の集落の他、横穴群と呼ばれる地域の有力者の墓域が400基以上存在します。埋葬されていた副葬品(須恵器の壺や甕等)、日常生活で使っていた土器(食事で使用する壺、甕、坏、祭事で使用する器台と罌等)、木製品等から古墳時代の人々の暮らしを紹介します。

## 総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444  
 ㊟祝日、年末年始

### ▼スマートフォン体験教室～基本操作から便利アプリ活用まで～

10月25日㊟13時～15時／内容＝スマホの基本的な操作方法、インターネットの活用など※レンタルのスマホ(AndroidOS)を使用します／対象＝60歳以上の市内在住者／定員＝20人(申込順)／費用無料／申込＝9月19日㊟9時～電話にて(本人のみ)

## 鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220  
 ㊟年末年始

下記2つの催し物は、費用無料／申込＝9月17日㊟～24日㊟正午までに窓口または電話にて(申込多数の場合抽選、未受講者優先)

### ▼ヨーガ教室(全4回)

11月6日㊟・20日㊟、12月4日㊟・18日㊟9時30分～11時30分／内容＝正しい呼吸法を身に付け、健康的な体づくりを目指す／対象＝一般／定員＝15人



### ▼シニアのためのスマートフォン教室

11月12日㊟①10時～12時、②14時～16時(①と②は同じ内容)／内容＝買う前にわかる！スマホ入門編(1人1台ずつスマホを貸し出します)／対象＝60歳以上の市内在住者／定員＝各回8人

## 東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871  
 ㊟祝日、年末年始

下記4つの催し物は、対象＝3歳～6歳末就学児と保護者／申込＝10月1日㊟～5日㊟9時～17時までに電話にて(申込多数の場合抽選、10月9日㊟から結果を社会福祉協議会ウェブサイトに掲載。または当センターへ電話で確認)。その後、窓口にて費用を添えて申し込み

### ▼エンジョイ!キッズ(後期)

①歌って踊ってハッピータイム  
 10月22日㊟15時～16時／場所＝市民体育館／内容＝音楽や運動でハロウィンを楽しく遊ぼう(五郷福祉センターGOGOキッズと合同)／定員＝15組／費用無料



### ②キッズヨガ

11月22日㊟15時30分～16時30分／内容＝親子でヨガを楽しもう／定員＝10組／費用＝500円

### ③調理教室

1月26日㊟10時～12時／内容＝ちぎりうどんを作って食べよう※アレルギー対応不可／定員＝8組／費用＝500円

### ④ソルトアート

2月22日㊟10時～11時／内容＝塩で描く楽しいアート／定員＝10組／費用＝300円

## 豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371  
 ㊟祝日、年末年始

### ▼知っ得講習会

#### “腸の健康に関する健康教室”

10月29日㊟10時30分～11時30分／対象＝市内在住・在勤者／定員＝20人(申込順)／費用無料／申込＝10月1日㊟9時～窓口または電話にて



## 体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

### ▼グラウンド・ゴルフ体験教室

9月30日㊟～10月2日㊟9時～12時(雨天中止、1日だけの体験可)／場所＝富士見公園北側グラウンド／内容＝グラウンド・ゴルフの基礎知識、実技プレー／対象＝一般／費用無料／持ち物＝飲み物等※道具は主催者側で準備します／申込＝当日会場にて

岡茂原市グラウンド・ゴルフ協会  
 上野☎090(4841)6236

