



本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

☎年未年始

下記2つの催し物は、費用無料／申込＝8月15日☎～31日☎までに窓口または電話にて（申込多数の場合抽選）

▼ソフトバンクとの共同事業

シニアのためのスマートフォン教室

①9月19日☎、②10月21日☎、③11月27日☎10時～11時30分／内容＝シニア向けにスマホの基本操作などを学ぶ①入門編②スマホの基本とLINE体験③スマホの基本と防災（1人1台ずつスマートフォンを貸し出します）／対象＝60歳以上の市内在住・在勤者／定員＝各回10人（各回5人未満の場合は開催せず）

▼明治安田生命との共同事業

あなたは大丈夫？フレイル予防講座

9月30日☎10時～11時30分／内容＝フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を学ぶ／対象＝市内在住・在勤者／定員＝20人

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220

☎年未年始

▼いきいき もばら百歳体操

10月15日☎9時30分～11時30分／内容＝健康に関する講話と「もばら百歳体操」の体験など／対象＝一般／定員＝20人（申込順）／費用無料／持ち物＝飲み物、運動しやすい服装／申込＝8月15日☎～9月12日☎17時までに窓口または電話にて

◆明治安田生命との共催事業

下記2つの催し物は、費用無料／申込＝8月15日☎～26日☎正午までに窓口または電話にて ※両講座への申込可能

▼「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

10月22日☎／13時30分～14時30分／内容＝眠りと健康の意外な関係を紹介／対象＝一般／定員＝20人

▼女性のための「健康づくり応援」講座

10月23日☎13時30分～14時30分／内

容＝毎日を自分らしくイキイキと暮らすには、健康が第一！そのポイントを紹介／対象＝一般／定員＝20人

総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444

☎祝日、年未年始

▼「ぐっすり眠れるシニアヨガ教室」

～座ったまま自律神経を整える快眠ヨガ～

10月1日☎・8日☎・15日☎・22日☎13時30分～15時／会場＝総合市民センター1階集会室／内容＝ゆったりとした呼吸と、座ってできるやさしいポーズメインのヨガで、毎日の緊張を手放し、自律神経を整えていきます／講師＝Yoga Simply 佐々木 美希 氏／対象＝60歳以上の市内在住者／定員＝20人（申込順）／費用＝110円（保険料）／持ち物＝ヨガマット（なければ大きめのバスタオルなど）、飲み物、フェイスタオル／申込＝8月19日☎9時～電話にて。その後8月20日☎～31日☎9時～17時までに窓口にて費用を添えて申し込み（本人を含む2人まで申込可）

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371

☎toyookacenter@bz04.plala.or.jp

☎祝日、年未年始

▼知得講習会

“大人の為のやさしい栄養講座”

9月10日☎10時30分～11時30分／内容＝シニア世代向けのやさしい栄養講座／対象＝市内在住・在勤者／定員＝20人／費用無料／申込＝8月15日☎9時～27日☎17時までに窓口・電話・FAX・メールにて

豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106

☎祝日、年未年始

▼手縫い小物教室

9月22日☎9時30分～11時30分／内容＝いづめこ人形（戦後の山形地方で農作業の間、ご飯の保温かごに赤ん坊を入れて育て

た姿をかたどった人形）を制作／対象＝市内在住者／定員＝12人／費用＝1,000円／申込＝8月19日☎9時～電話にて。その後、窓口にて費用を添えて申し込み

スポーツ振興課

☎(23)2811 FAX(25)9351

☎taiiku@city.mobara.chiba.jp

▼レッツエンジョイウォーキング “七福神巡り”

9月21日☎9時～12時（予備日9月28日☎）／集合場所＝市民体育館／行き先＝茂原公園周辺（おおむね5kmの行程）／定員＝25人（申込順）／費用＝1人100円（当日集金）／持ち物＝運動ができる服装、飲み物／申込＝8月18日☎～29日☎までの平日9時～17時に、市民体育館窓口または電話にて

▼レッツエンジョイスポーツ

タッチバレーボール体験会

9月21日☎17時15分～19時／場所＝市民体育館／費用＝1人100円（当日集金）／持ち物＝運動ができる服装、室内用運動靴、飲み物／申込＝8月18日☎～29日☎までに申込フォームにて



▲申込フォーム

▼なぎなた体験教室

9月4日☎11時～13時、6日☎10時～12時（全2回、1回のみ参加も可）／会場＝市民体育館剣道場／対象＝一般／費用無料／申込＝8月29日☎までに電話またはメール(mobanagi0301@gmail.com)にて（当日はスポーツ保険に加入しますので、申込時に氏名・年齢・参加希望日をお伝えください）／備考＝なぎなたは老若男女問わず、ながく楽しめるスポーツです。ぜひこの機会になぎなたを体験してみてください。 園なぎなた連盟 江川 ☎0475-32-3651

【普段の稽古の様子】



▲ブログ



▲Instagram