



あなたも参加しませんか？

2日⑩までに窓口または電話にて（申込多数の場合抽選）

▼明治安田生命との共催事業

「知って備える!もしものときのがん講座」

9月29日 ⑩10時～11時30分 / 内容=がんの基礎知識から治療方法、健康を守る方法などについて学ぶ / 対象=市内在住・在勤者 / 定員=20人程度 / 費用無料 / 申込=9月11日⑩までに窓口または電話にて

総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444

⑩祝日、年末年始

▼おゆずり会

9月2日⑩10時～11時30分 / 内容=サイズが合わなくなった子ども服・マタニティグッズ・ベビーグッズ・おもちゃなどを持ち寄り、必要な物を自由に持ち帰りができます / 対象=市内在住の妊婦さん～6歳までの未就学児の保護者 / 費用無料 / 申込不要 / 入退室自由

▼子育てサロンカンガルー

9月11日⑩10時～11時30分 / 内容=ポーセラーツ（シール感覚で使える転写紙で白磁に自由に上絵付けできるハンドクラフト）でオリジナルの小皿を作ろう! / 対象=市内在住の妊婦さん～6歳までの未就学児の保護者 / 定員=10人（申込順） / 費用=1,300円 / 申込=8月17日⑩9時～電話にて。

▼「ぐっすり眠れるシニアヨガ教室」

～椅子に座ったまま自律神経を整える快眠ヨガ～

10月6日⑩～11月17日⑩（11月3日を除く全6回火曜日）10時～11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、椅子に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=120円（保険料） / 持ち物=ヨガマット（無ければ大きめのバスタオル等）、飲み物、フェイス

タオル / 申込=8月19日⑩9時～電話にて。その後、8月26日⑩～31日⑩の9時～17時までに窓口で費用を添えて申し込み

五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881

⑩祝日、年末年始

▼ハッピーハロウィン

10月3日⑩13時30分～15時30分 / 内容=ハロウィンコスプレ、くじ引き、おやつバイキング 他 / 対象=市内在住の3歳～小学生 / 定員=20組（未就学児は保護者同伴） / 費用=児童1人500円 / 申込=8月28日⑩～9月4日⑩の9時～17時に電話にて申し込み（本人またはその保護者のみ。申込多数の場合は抽選し、9月9日⑩～結果を茂原市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、9月9日⑩～13日⑩9時～17時までに窓口で費用を添えて申し込み）

※アレルギー対応不可

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871

⑩祝日、年末年始

▼エンジョイキッズ

～親子で楽しくおやつ作り～

8月28日⑩10時30分～12時 / 内容=バナナでアイス・ミニミニピザ作り / 対象=市内在住の3歳～6歳の未就学児とその保護者 / 定員=10組（申込順） / 費用=300円（当日集金） / 申込=8月15日⑩9時～電話にて ※アレルギー対応不可

スポーツ振興課

☎(23)2811 FAX(25)9351

▼レッツエンジョイウォーキング

“一宮川の今”

9月20日⑩9時～12時 / 集合場所=鶴枝公民館 / 行き先=鶴枝遊水公園 方面 / 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⑩～9月4日⑩までに申込フォームにて ▲申込フォーム



第10回 もばらタッチボール千葉県大会 参加チーム募集

- ◆日程 10月12日⑩⑪
- ◆時間・種別 8時30分～：ファミリーの部、シニアの部、一般男子の部、一般女子の部
13時15分～：男女混合の部
- ◆場所 市民体育館
- ◆費用 1チーム2,000円（当日集金、保険代含む）
- ◆対象 小学生以上（1チーム4人～6人）
- ◆持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物
- ◆申込方法 8月31日⑩までに申込フォームにて申し込み



▲申込フォーム

問合せ スポーツ振興課 ☎(23)2811 FAX(25)9351