あなたも参加しませんか？

総合市民センター

☎(24)9511　FAX(23)7444
㊡祝日、年末年始

▼総合市民センター郊外研修
～鎌倉　鶴岡八幡宮参拝・小町通り散策～

令和9年1月8日㊍8時30分総合市民センター集合／対象＝市内在住の60歳以上の方／定員＝31人（申込多数の場合抽選）／費用＝1,750円（交通費・駐車場代・保険料）。昼食は小町通りにて各自自由にお取り下さい／申込＝11月18日㊌～20日㊎9時～17時までに電話にて（本人を含む2人まで。重複申込不可）。抽選結果は、11月24日㊋10時より当選者のみに連絡。その後、11月25日㊌～30日㊊までに費用を添えて窓口にて申し込み

東郷福祉センター

☎(25)5882　FAX(25)5871
㊡祝日、年末年始

▼あわてんぼうのクリスマス会

12月12日㊏14時～16時／内容＝アドベントカレンダー製作・レクリエーションゲーム 他／対象＝市内在住の小学生／定員＝20人（申込多数の場合抽選）／費用＝700円（材料代・軽食代）※アレルギー対応不可／申込＝11月15日㊐～18日㊌9時～17時までに電話にて（本人を含む2人まで）。抽選結果は、11月21日㊏より茂原市社会福祉協議会のホームページまたは当センターへ電話で確認。その後、窓口にて申し込み

五郷福祉センター

☎(25)7880　FAX(25)7881
㊡祝日、年末年始

▼オープンファクトリー
細巻きずし体験

令和9年1月24日㊐14時～16時／内容＝細巻きずしを巻いてみよう／対象＝市内在住の小学4～6年生／定員＝16人（申込順）／費用＝800円／申込＝11月20日㊎9時～電話にて（本人分のみ）。その後、11月21日㊏～27日㊎9時～17時までに費用を添えて窓口にて申し込み

二宮福祉センター

☎(26)3740　FAX(26)3741
㊡祝日、年末年始

▼クラフト教室
干支切り絵を作ろう

12月13日㊐10時～12時／内容＝パネルにカラフルに染めた色紙を切って貼り、来年の干支（未）を作る／対象＝市内在住・在勤者／定員＝14人（申込順）／費用＝1,500円（材料代）／申込＝11月17日㊋9時～電話にて。その後、費用を添えて窓口にて申し込み ※定員に空きがあれば、随時、受け付けます。

▼二宮わいわいクリスマス

12月19日㊏13時30分～15時30分／内容＝レクリエーションゲーム 他／対象＝市内在住の小学生／定員＝20人（申込順）／費用＝700円／申込＝11月16日㊊9時～電話にて。その後、費用を添えて窓口にて申し込み

みんなでノルディックウォーク

2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーク」は、通常のウォーキングよりも運動効果が高く、ポールにより膝や腰の負担が軽減できるため、どなたでも気軽に楽しむことができます。
この機会にポールを使って、一緒に歩いてみませんか？



◆日　　時　12月3日㊍10時～12時30分（受付9時40分～）
◆集合場所　保健センター
◆内　　容　豊田川沿い散策　約5km
（コース）　※天候等によりコースの変更または室内で軽運動となる場合があります。
◆対　　象　市内在住者
◆定　　員　30人（申込順）
◆費　　用　100円（保険料）　※当日集金
◆持 ち 物　飲み物、タオル、ポール（100円でレンタル可。数に限りあり）
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。
◆申込方法　電話または申込フォームにて申し込み

▲申込フォーム

申込み・問合せ　**健康管理課（２階）　☎(20)1574　FAX(20)1600**