

勤労青少年ホーム 無料体験講座開催!

ヨガや料理など、勤労青少年ホームの講座を無料で体験してみませんか? (材料費別途必要)

各講座の参加したい開講日を、氏名、連絡先と合わせて、下記の電話番号まで連絡またはご来館にてお申し込みください。



【参加資格】

小松島市内在住、または在勤の18歳以上40歳未満の方(高校生不可)

【ヨガ】 普段使わない筋肉を動かして体をほぐそう!

日程: 3月5日、19日(木)

持参: 敷物(子ども用毛布のようなもの)、バスタオル、汗拭き用タオル

【エアロビクス】 仕事帰りに身体を動かしてリフレッシュ!

日程: 3月10日、24日(火)

持参: 汗拭き用タオル、上靴、飲み物

【料理】 定番からちょっと本格、まで学べます!

日程: 3月4日、18日(水)

持参: エプロン、布巾、タッパーなど

※材料費1回900円必要

【ペン習字】 大人になった今だからこそ! 綺麗な字を書こう!

日程: 3月2日、16日(月)

持参: 万年筆またはボールペン

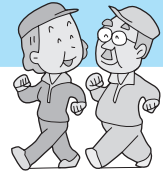
※教材費100円必要

お問い合わせは、市勤労青少年ホーム(☎33・3283、小松島市役所斜め前、漁協すぐ横の4階建ての建物)まで。

今日から始める介護予防!

小松島市内在住で65歳以上の方が対象です。申込不要、受講料無料。直接会場へお越しください。

※飲料水などは各自でご持参ください。



介護予防健康教室

羽衣体操で貯筋運動を! ～音楽に合わせたゆっくりペースの体操～

講師: ADL対応型高齢者体操上級指導者
健康運動指導士 武市 美津子 先生

【日時】 2月9日(月) 午後1時30分～3時

【会場】 市総合福祉センター(横須町11番7号)

笑いヨガ ～笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康法～

講師: ラフターヨガ インターナショナルティーチャー
岩野 沙織 先生

【日時】 2月27日(金) 午後1時30分～3時

【会場】 市総合福祉センター(横須町11番7号)

阿波踊り体操

※次の2か所の会場で行います。

【日時】 2月4日(水) 午前10時30分～11時30分

【会場】 市総合福祉センター

【日時】 2月17日(火) 午前10時～11時

【会場】 坂野公民館 ※室内シューズが必要です。

お問い合わせは、市社会福祉協議会地域包括支援センター(☎33・4040/FAX33・4042)まで。

県内で、ここにしかない面白さ! 小松島けいりん



開催
日程

— 電話投票番号73# —

ポスター

▽サテライト鴨島・7時30分から発売	3月4日(水)・5日(木)・6日(金)	▽高知(FI) 場外	2月28日(土)・3月1日(日)・2日(月)・3日(火)	▽玉野(GIII) 場外	2月25日(水)・26日(木)・27日(金)	▽小松島 第12回(FII)・大垣(FI) 全R併売	2月21日(土)・22日(日)・23日(月)・24日(火)	▽四日市(GIII) 場外	2月16日(月)・17日(火)・18日(水)	▽小松島 第11回(FI) 笹田伸二杯争覇戦	2月12日(木)・13日(金)・14日(土)・15日(日)	▽全日本選抜競輪(GI) 静岡 場外	2月9日(月)・10日(火)・11日(祝)	▽防府(FI) 場外	2月6日(金)・7日(土)・8日(日)	▽WJC高松(FI) 場外
--------------------	---------------------	------------	------------------------------	--------------	------------------------	----------------------------	-------------------------------	---------------	------------------------	------------------------	-------------------------------	--------------------	-----------------------	------------	---------------------	---------------