



糸崎コミセンだより

第 293 号

令和 3 年 9 月 1 日

市主催単発講座

「若返りステップアップ体操」

受講生募集

呼吸法やストレッチ、コグニサイズ(脳トレと運動を組み合わせたもの)、リラックス筋トレを行います。

1. 日 時 令和 3 年 10 月 7 日(木) 10 時～12 時

2. 場 所 糸崎コミセン 集会室(2 階)

3. 講 師 榎田 沙希先生 (まきた さき)

4. 定 員 20 名 (先着順)

5. 内 容 脳トレと運動を組み合わせたエクササイズ

6. 受講料 200 円

7. 持ち物 マスク・タオル・飲み物・運動できる靴

◎申し込み期間 令和 3 年 9 月 6 日(月)～10 月 6 日(水)

◎申し込み方法 電話による申し込みとなります。

※相談員に直接申し込まれても結構です。

◎申し込み先 糸崎コミセン 62-6799

受付時間 10 時から 17 時(土・日受付なし)



健康寿命を延ばし
生活の質を向上さ
せましょう。

【お知らせ】

避難訓練・防火研修 10月13日(水) 15時から16時 図書室他

今回は陶芸窯の倉庫から出火したと想定し、避難訓練を行い、その後図書室にて、防火研修を行います。普段より、訓練、研修を行っていただければ、いざという時被害を最小限に抑えることができます。しっかりと研修、訓練を行いましょう。

※講座に参加されている方を対象としますので、ご協力よろしくお願いします。



集団検診 10月15日(金) ※10/14は準備があります。

◎10/14・15日の2日間施設の部屋は利用できません。

◎検診の詳細内容については保健福祉課健康増進係(67-6053)にお問い合わせください。

