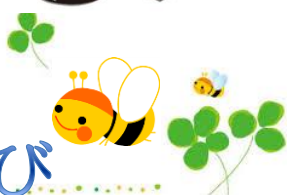




榎梨公民館だより3月号



平成31年度主催講座受講生募集



やさしいクラフト

ゆるりヨガ

古布あそび

日時 毎月第4月曜日
13時30分～16時
講師 出口 加代子さん
受講料 2,000円
(年10回)

日時 毎月第3木曜日
19時～20時30分
講師 玖島 雅子さん
受講料 2,000円
(年10回)

日時 毎月第4火曜日
13時30分～15時30分
講師 赤宗 明恵さん
受講料 2,000円
(年10回)

材料費別途
作品により300円～1,600円

材料費別途
必要な方のみ100円～1,000円

麻の葉八つめ編み



榎梨公民館では平成31年度主催講座の受講生を募集しています。
期間 平成31年5月～平成31年2月(年10回)
申込み 往復はがきに(1講座1枚)記入し榎梨公民館までお送りください。
詳しくは、広報みはら3月号をごらんください。
または、榎梨公民館 相談員へお尋ねくださいませ。♡



古布を利用したほおづき巾着

いきいき100歳体操

かみかみ100歳体操もしています。

★毎週水曜日10時～11時

★榎梨公民館 集会室にて

皆さん 一緒に体をうごかしましょう♪
どなたにも出来る簡単な動きです。

かみかみ体操は、口の周りや口腔内の筋肉の衰えを防ぎ、誤嚥の予防にもつながります。
どちらも、日常生活をスムーズに！
健康寿命に欠かせない体操です。

食べこぼし
がなくなっ
た。♪



かみかみ100歳体操ってどんな体操？

食べる力や飲み込む力をつけるための体操で椅子に座って口の周りや舌を動かします。
体操をするとどうなるの？
それは、実感しての おたのしみ・・・♪

テコパージュ

2/16 ミニティッシュケースのテコパージュ♡♪

一足早く春が訪れたようでした。



榎梨地域防火・炊き出し訓練のお知らせ

初期消火訓練と炊き出しをします。主に消火器を使った初期消火訓練です。多数のご参加をお待ちしています。

日時 3月2日(土) 9:30～11:00
場所 榎梨公民館 駐車場

今年は、炊き出しの訓練もしますので、有志の方を募ります。また味見のご協力もよろしくお願いいたします。非常食の試食もあります。

榎梨自治振興会



お申込み お問い合わせ 榎梨公民館
三原市大和町榎梨1004
TEL 0847-34-0252

生涯学習相談員
東山由紀・森本陽子

