



10 月に入りました！！ 早くすがすがしい秋が来て長続きしますように！！

公民館活動

<元気いきいきサロン>

毎月一回、基本第 2 火曜日に実施しています。

<今回(9/10)は>

3 人の食生活改善推進員さんと「げんげん運動プラス UP」の健康づくりの料理を作りました。

- ・「キーマカレー」
- ・「きゅうりとトマトのサラダ」
- ・「豆乳プリン」

推進員さんにアドバイスをもらいながら、楽しく作りました。最後は、軽い体操等をしていたメンバーも加わり、和気あいあい美味しく食べておられました。



再度のお知らせ

<山東 5 区合同敬老会実行委員会より>

*山東 5 区(坂尻・山上・太田・佐田・北田)の対象者の皆様方に記念品を贈呈します。

*日時は、10 月 27 日(日)午前 9 時頃から、各区内で役員がご自宅までお届けします。

各種講座開催のお知らせ

～チラシもご覧下さい～



<ストレッチ&筋トシ教室>

*日・時=11月15日(金)・19:00~20:30

*場 所=佐田公民館多目的ホール

*講 師=JBstudioトレーナー

*内 容=関節や筋肉を強化し体を守る

*定 員=15名(先着順)



<スマホ講座>

*日・時=11月21日(木)・10:00~11:30

*場 所=佐田公民館多目的ホール

*講 師=RCNさん

*内 容=基本操作・アプリのインストールの手順等

*定 員=10名(先着順)



<認知症予防講座>

*日・時=11月27日(水) 13:30~15:00

*場 所=佐田公民館多目的ホール

*対象者の方には、町の健康福祉課から案内が

届きます。認知症予防のために、是非参加して

みてください。

山 東 公 民 館

美浜町山上 1-11-1

(佐田出張所内・TEL・38-1001)

(館長) 上田 秀夫 ・ (主事) 西下 恵子

