

おさそいあれこれ

<公民館健康長寿事業「老〜い、楽しもう!」>

参加無料

『健幸腸寿のススメ〜腸活でウェルビーイング〜』

日時 6月26日(水) 10:00~11:30

講師 うえせ ともえ さん

(腸もみ専門サロン「腸整 Nuku'Nuku」代表)

内容 「免疫力アップ」「疲れにくい」「美肌」など

気軽に実践できる”腸活”を学んで健康力アップ!

対象 地区にお住まいの方 **20名** ※定員になり次第締め切り

服装 動きやすい服装でお越しください

申込み 電話(☎35-9566)

または右の二次元バーコードにて

※詳しくは回覧チラシをご覧ください



<公民館男女共同参画促進事業> 「男の料理」



日時 6月15日(土) 9:30~

講師 玉村 有紀 さん(管理栄養士・野菜ソムリエ)

内容 夏野菜のキーマカレー 他

参加費 600円(材料費)

対象 地区在住の 10名限定

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、

申込み 電話または右の二次元バーコードにて



「0才からの親子で楽しむわくわくコンサート」

とき 6月19日(水) 10:00~11:00

講師 高島 和美 さん (ぼろろん音楽ピアノ教室主宰)

内容 親子で楽しく音楽を聴いたり体を動かして遊びます

対象 親子20組 **参加費 無料**

申込み 電話(☎35-9566)

または右の二次元バーコードから



6月 東安居公民館行事予定・使用予定 スケジュール ○・・・休館日

月	火	水	木	金	土	日
⑥/3 休館日	4	5 <公民館/少年教育> 「キッズダンス」 17:30~18:15	6 <東安居公民館> 「運営審議会」 19:30~21:00	7	8 <公民館/少年教育> 「プログラミング教室」 10:00~ (於:福井工大) ----- (自主防主催) 防災訓練準備説明会 19:00~21:00	9 <東安公民館> 「ひがしあご モルック大会」 9:30~12:00
⑩ 休館日	11	12 <公民館/健康教室> 「笑って笑って 人生最高!」 10:00~11:00	13 (自治会型デイホーム主催) 「なの花サロン」 10:00~12:00 ----- <公民館/健康教室> 「まちリハ」 13:30~14:30	14 (社協主催/子育て支援) 「プチとまと」 10:00~12:00	15 <公民館/男女共同参画> 「男の料理」 9:30~12:00 ※詳細は欄外参照 ----- (自治連主催) 役員定例会 19:00~21:00	⑬/16 休館日
⑬/17 休館日	18	19 <公民館/家庭教育> 「親子で楽しむ わくわくコンサート」 10:00~11:00 ----- <公民館/少年教育> 「キッズダンス」 17:30~18:15	20 27 (自治会型デイホーム主催) 「スティックリング・輪投げ」 10:00~12:00	21	22	23 (自主防主催) 「地区防災訓練」 8:00~10:30 *詳細は回覧チラシ参照
⑳/24 休館日	25 (交安主催) 「運転者講習会」 19:00~	26 <公民館/健康教室> 「健幸腸寿の ススメ」 10:00~11:30 *詳細は欄外 および 回覧チラシ参照	27 <公民館/健康教室> 「まちリハ」 13:30~14:30 ----- (社協主催) 「食事配食サービス」	28	29	30
㉑/7/1 休館日	2	3	4	5	6 <公民館/少年教育> 「プログラミング教室」 10:00~ (於:福井工大)	7



事業は社会情勢・諸事情により変更・中止になる場合がございます。