

介護予防講座 一本足の案山子

人生100年～わたしの将来～

自分の足で歩き、食べたいものを食べ、着たい服を着る。
 何でもできる体を作ろう。
 いざという時に慌てない備えをしておこう。
 あなたとあなたの家族のための講座です。



会場：入野地域センター ホール・研修室2
 お申し込みは入野地域センター(437-1001)まで
 ◎デマンド交通ご利用いただけます。

【講座日程】(内容は予告なく変更する場合があります)

- 1月14日(火) 13:30~15:30 体力測定・体操
 講師 東広島市保健師
- 1月28日(火) 13:30~15:30 お金の話
 講師 広島県金融広報委員会消費生活アドバイザー
- 2月4日(火) 13:30~15:30 将来の話
 講師 広島県金融広報委員会消費生活アドバイザー
- 2月18日(火) 13:30~14:30 健康トレーニング
 講師 東広島整形外科クリニック
- 3月10日(火) 13:30~14:30 筋力トレーニング
 講師 東広島整形外科クリニック
- 3月24日(火) 13:30~15:30 ウン知育教室
 講師 広島中央ヤクルト販売



【シェフと作ろう簡単欧風料理】

『ハンバーグステーキの
 クリスマスツリー仕立て!』

12月17日(火) 9:00~12:00
 入野地域センター 調理室

参加費：600円 申込締切 12/7(土)



↑予想です



【英語で遊ぼう!】

『クリスマスパーティ!』

ジンジャーブレッドマンを作ろう!』

12月14日(土) 10:00~11:00

入野地域センター2F 和室

参加費 200円

●エプロンかスモックを持参してください

申込期間 12/2~12/10



【家族で映画を見よう】

『ムーミン落ちてきた星の子』

12月7日(土)

10:00~11:30

入野地域センター2F和室

●映画を見ながら他人の気持ちの動きを想像したり、自分の普段の暮らしと重ねあわせたりしてさりげなく人権について学びましょう。(映画の内容はお子様向けですがどなたでも参加できます。)
 おじいちゃん世代には懐かしい16ミリ映写機を使っ
 ての映画鑑賞、ぜひご家族おそろいでお越しください。
 サンタさんにも会えるかも?

※申し込み不要・参加費無料です。



としよまる巡回日
 12月13日(金)
 14:30~15:00

【12月行事予定】

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 6日(金) どんぐりの部屋 | 7日(土) 映画鑑賞会 |
| 9・16日(月) 自主パソコン教室 | 11・25日(水) 初めてのパソコン |
| 14日(土) ちゃきちゃき工作教室 | 14日(土) 英語で遊ぼう! |
| 17日(火) 河内アリーナ1月分抽選 | 17日(火) シェフと作ろう簡単欧風料理 |

※12/28(土)~1/5(日)

年末年始につき入野地域センターと河内スポーツアリーナは休館とさせていただきます。