

# 2021年度 主催・自主講座

## ■主催講座【親子・リトミック：】

■開催日時：11月11日（木） 久芳地域センターホール  
10時30分～12時00分 頃まで

■内容：リズムに合わせて身体を動かして遊びましょう！

■講師：川本 妙子さん

■対象：0歳～未就学児と保護者（手指消毒・マスク着用・体温チェック）

参加費  
無料



## ■自主講座【ふくふく体操：午前10：00～12：00】

■開催日：11月4日（木） 久芳地域センターホール

【高齢者のための健康講座！！】

11月11日（木）久芳地域センター研修室②③

11月18日（木）久芳地域センターホール

11月25日（木）久芳地域センターホール

■対象：どなたでも参加できます。

介護予防に取り組む通いの場として、運動能力向上や  
血圧安定化を目指している方。

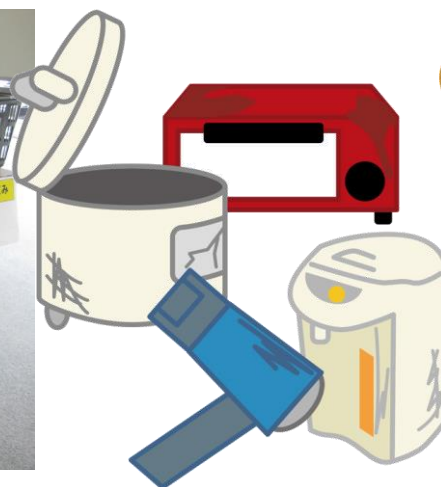
■参加費：無料【元気輝きポイント登録団体】

※検温・マスクの着用・手指消毒をひきつづきよろしくお願いいたします。



# 自主サークル 特別講座

# ～10月から始まるゴミ出しルール～



- 10月14日をもって新型コロナウイルス感染集中対策期間が終了しました。
- 自主サークル「ふくふく体操」に参加している皆さんと、新しいごみの出し方について、学びました。家庭でよく出るごみを持ち寄り可燃ごみ・リサイクルプラ・その他のプラ・危険ごみ・粗大ごみなどに分別してみました。
- 毎日出るごみについてもう一度考えてみたいと思います。



お問い合わせ先:久芳地域センター ☎ (082) 435-2018