



8月31日は野菜の日 野菜食べてますか？1日350gを推奨しています。

公民館の予定表

家族の予定	8月	公民館・まちづくり	学級・短期講座	自主学級・サークル・スポ文		
	9 水	お兄さんお姉さんとお勉強のお部屋	寿 歌声サロン バランスボール⑥	スポ文 ヨガセラピー		
	10 木	お兄さんお姉さんとお勉強のお部屋 避難訓練		はつらつ元気塾	チアダンス (小2-3)	
	11 金	山の日	朗読教室③	太極拳 (昼)		スポ文理事会
	12 土					
	13 日			ヘルシー体操		
	14 月		寿 麻雀		チアダンス (小4-6)	
	15 火		寿 卓球	マットピラティス	チアダンス (幼・小1)	伝統文化教室茶道 いなほ
	16 水	萩原不燃ごみ	寿 カラオケ		スポ文 ヨガセラピー	
	17 木	まちづくり理事会 小里不燃ごみ 文化祭まちづくり委員会	民生委員 児童委員協議会		チアダンス (小2-3)	伝統文化教室華道
	18 金		寿 シスターズ		太極拳 (昼)	
	19 土				コーラスジュビター	サロン寄ってこ
	20 日			ヘルシー体操		
	21 月		寿 麻雀	社会福祉協議会 稲津支部	チアダンス (小4-6)	伝統文化教室茶道
	22 火		寿 卓球	マットピラティス スポ文サロン	チアダンス (幼・小1)	ナイター抽選会 いなほ
	23 水		寿 カラオケ		スポ文 ヨガセラピー	
	24 木	萩原資源ごみ・紙類古着		介護予防教室	はつらつ元気塾	チアダンス (小2-3) 伝統文化教室華道
	25 金	小里資源ごみ・紙類古着	朗読教室④		太極拳 (昼)	
	26 土				コーラスジュビター	
	27 日			ヘルシー体操		
	28 月	あいさつ運動② 小中学校始業式	寿 麻雀	太極拳 (夜)	チアダンス (小4-6)	
	29 火	お年寄りと子どものふれあい広場		マットピラティス	チアダンス (幼) チアダンス (小1)	いなほ
	30 水				スポ文 ヨガセラピー	
	31 木		寿 カラオケ		チアダンス (小2-3)	
	9/1 金				太極拳 (昼)	
	2 土	区長会				
	3 日					
	4 月		寿 麻雀		チアダンス (小4-6)	
	5 火		寿 卓球	マットピラティス	チアダンス (幼・小1)	スポ文サロン いなほ
	6 水			幼児母親学級	スポ文 ヨガセラピー	
	7 木		寿 カラオケ	民生委員 児童委員協議会	はつらつ元気塾	チアダンス (小2-3)
	8 金	文化祭実行委員会①	朗読教室⑤		太極拳 (昼)	

♪ご家族の予定も書き込んで、ぜひ1カ月の予定表として使ってくださいネ♪

【稲津公民館 ☎68-3201】

公民館
短期講座

大好評!

第15回 夏休み『お兄さんお姉さんとお勉強のお部屋』

現役大学生・高校生と一緒に勉強しよう！優しく問題の解き方も教えてくれるので、チョット不安な科目も解消できますよ。「わかった!」「できた!」「ひらめいた!」自信につながり、宿題もドンドン進みます。現役大学生・高校生・寿大学生と小学生が音楽を通して異世代交流もします。楽しくなること間違いなし!



お急ぎください!定員残りわずかとなっています。

- ◆期 日：8月9日(水)、10日(木) ◆時 間：9時30分～15時00分
- ◆場 所：稲津公民館 図書室等
- ◆持ち物：宿題など勉強道具 (多めに持ってきてください)
タオル・帽子・水分補給飲み物・お弁当 (10日のみ)
エプロン・三角巾・軍手 (9日のみ)
- ◆定 員：12名
- ◆参加費：500円 (材料費込み) 8月9日に集金します。
- ◆主要内容：9日(水) いっしょにパン作り (昼食用)
寿大学と歌声サロン
10日(木) 避難訓練 (煙体験等)

※小学生に勉強を教えてくれる学生を募集しています。
詳細は公民館までお問い合わせください。 ☎68-3201



お年寄りと子どものふれあい広場 遊びにきてね!

少子高齢化社会が進む中で、高齢者と子どもと一緒に楽しめる場を設け、生きがいつくりや、思いやりの心が育まれることを願って開催します。

- ◆期 日：8月29日(火)
- ◆時 間：9時30分～11時30分
- ◆場 所：稲津公民館
- ◆内 容：輪投げ・玉入れ・お菓子作り
おもちゃ金魚すくい・幼児園児の踊り
- ◆主 催：社会福祉協議会稲津支部
- ◆問合せ：支部長 小栗正敏 090-2682-8247
- ◆後 援：稲津町区長会・稲津まちづくり・稲津公民館



公民館
短期講座

『ピラティスで身体を整える』

- からだ全体のバランスを整えて、美しい姿勢やしなやかに動く体など理想的な体と健康を手に入れましょう。
- ◆期 日：①9/12 ②9/19 ③9/26 ④10/3 ⑤10/10 ⑥10/17 ⑦10/24 ⑧10/31 ⑨11/7 ⑩11/14
全10回 火曜日
- ◆時 間：10時00分～11時30分 ◆場 所：稲津公民館 和室 ◆定 員：10名
- ◆受講料：1,000円 (1回目受講時にお支払いください) ◆対 象：一般
- ◆持ち物：ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物 ◆講 師：岡崎悦子先生
- ◆申込み：稲津公民館 ☎68-3201 ◆締切り：9月8日(金)

