

【地域包括支援センター・地域交流共催事業】

## ピアノとバイオリンの音楽会

昨年、大好評をいただきました音楽会を今年も開催いたします。ほんのひとときではありますが、美しい音色ときれいな歌声を聞いて、心豊かな時間をお過ごし下さい。皆様のご参加、お待ちしております。

◆日時…12/13(月)

①11:00~12:00 ②13:00~14:00

※二部交代制

※午前・午後ともに演奏内容は同じです

◆場所…沢渡三ツ沢地域ケアプラザ多目的ホール

◆出演…ピアノと歌唱：福井早枝子さん

バイオリン：鬼頭文子さん

◆参加費…無料

◆持ち物…スリッパ(上履き)・マスク着用

◆申込…各回15名(先着順) ~12/6(月)まで

※午前か午後、どちらかをお選び下さい

※当日、受付にて職員による検温を実施いたしますので、ご協力をお願いします。



## ゆるヨガ

ヨガがはじめての方も、体が硬い方も、年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。

◆日時…12/20(月)、1/31(月)

10:00~11:00

◆場所…沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

多目的ホール

◆参加費…無料

◆定員…15名

◆持ち物…バスタオル

(お持ちの方はヨガマット)

動きやすい服装・上履き・飲み物

タオル・マスク着用



## ~おやこの広場~ おやこの食育講座

毎日元気で過ごせるよう、親子で食事に関することなどを考えてみませんか? 「3食しっかり食べる」「減塩を心掛ける」をテーマにお話します。

◆開催日時…12/9(木) 11:00~11:30

◆講師…「ヘルスマイト」

講師紹介…地域で健康づくり活動のボランティアを行っています。子どもから高齢者まであらゆる世代に向けた食育活動を進めています。



## ~おやこの広場~ 3B親子体操

親子で音楽に合わせて楽しくリズムカルに体を動かす3B体操をしましょう! ママのシェイプアップとストレス解消にもなりますよ!

◆開催日時…1/13(木) 11:00~11:30

◆講師…(社)日本3B体操協会

公認指導者 秋葉愛子さん



※上記2つの講座は「参加費無料・申込不要」です。

※感染予防対策のため、参加の際はマスクの着用をお願いいたします。(乳幼児は除く)



## スマホ講座(入門編)

スマホをお持ちでは無い方、持っているが使い方がよくわからない方を対象とした講座を開催します。

スマホはこちらで用意いたします。

◆日時…1/18(火) 10:00~12:00

◆場所…沢渡三ツ沢地域ケアプラザ多目的ホール

◆対象…地域にお住まいの方で、

①スマホ未経験者の方

②スマホ初心者の方

◆内容…メール、カメラ等の基本操作等

※講座内容は変更になる場合があります

◆定員…15名

◆参加費…無料

◆持ち物…上履き・マスク着用

※お申し込み多数の場合は、地域の方を優先させていただきます。ご了承ください。

お申込み・お問合せ

直接受付またはお電話 ☎ 577-8210 (地域交流)

※感染拡大の状況により、イベントは中止、変更となる場合があります。ご了承ください。