

## 講座・教室

ひまわりの館講座

①どなたでも無理なく

ペラティス講座

日時／2月10・17・3月3・  
10・17・24日（火・全6回）

午前10時30分～11時30分  
定員／30人

講師／春川倫美 氏

②体を整えるストレッチ

日時／2月6・13・20日・  
3月6・13・20・27日（金・  
全7回）

午前10時30分～11時30分  
定員／30人

講師／鴻田良枝 氏

③「頭と体の体操」石岡コグ  
ニサイズ体験教室

日時／2月11日・3月11日  
(火・全2回)

午前10時～11時30分  
定員／30人

講師／永井照男 氏

④バレンタインカゴバッグ  
沢な多肉寄せ植え

日時／2月7日(土) 午前10時  
30分～午後0時30分

定員／10人

講師／多肉のなっちゃん

費用／3000円

①②③④共通  
場所／ふれあいの里石岡ひま  
わりの館

申込方法／1月6日(火)～15日  
(火)までに電話で申し込み

午前10時30分～11時30分  
定員／30人

講師／春川倫美 氏

②体を整えるストレッチ

日時／2月6・13・20日・  
3月6・13・20・27日（金・  
全7回）

午前10時30分～11時30分  
定員／30人

講師／鴻田良枝 氏

③「頭と体の体操」石岡コグ  
ニサイズ体験教室

日時／2月11日・3月11日  
(火・全2回)

午前10時～11時30分  
定員／30人

講師／永井照男 氏

④バレンタインカゴバッグ  
沢な多肉寄せ植え

日時／2月7日(土) 午前10時  
30分～午後0時30分

午前10時～11時30分  
定員／10人

講師／永井照男 氏

④バレンタインカゴバッグ  
沢な多肉寄せ植え

日時／2月11日・3月11日  
(火・全2回)

午前10時～11時30分  
定員／30人

講師／永井照男 氏

④バレンタインカゴバッグ  
沢な多肉寄せ植え

日時／2月7日(土) 午前10時  
30分～午後0時30分

午前10時～11時30分  
定員／10人

講師／多肉のなっちゃん

費用／3000円

定員／15人  
講師／ICHII(studio555) 氏

①②③④共通  
持ち物／飲料・運動靴

申込期限／1月25日(日)

申込方法／勤労青少年ホーム  
の館

申込方法／1月6日(火)～15日  
(火)までに電話で申し込み

午前10時30分～11時30分  
定員／30人

講師／春川倫美 氏

②体を整えるストレッチ

日時／2月6・13・20日・  
3月6・13・20・27日（金・  
全7回）

午前10時30分～11時30分  
定員／30人

講師／鴻田良枝 氏

③「頭と体の体操」石岡コグ  
ニサイズ体験教室

日時／2月11日・3月11日  
(火・全2回)

午前10時～11時30分  
定員／30人

講師／永井照男 氏

④バレンタインカゴバッグ  
沢な多肉寄せ植え

日時／2月7日(土) 午前10時  
30分～午後0時30分

午前10時～11時30分  
定員／10人

講師／永井照男 氏

④バレンタインカゴバッグ  
沢な多肉寄せ植え

日時／2月11日・3月11日  
(火・全2回)

午前10時～11時30分  
定員／30人

講師／永井照男 氏

④バレンタインカゴバッグ  
沢な多肉寄せ植え

日時／2月7日(土) 午前10時  
30分～午後0時30分

午前10時～11時30分  
定員／10人

講師／多肉のなっちゃん

費用／3000円

認知症について  
悩んでいませんか？  
①認知症簡易チェックサイト  
をご活用ください

①認知症簡易チェックサイト  
をご活用ください

▼認知症は、脳の障害によつ  
て認知能力が低下し、日常  
生活を送ることが困難にな  
る病気で、加齢に伴うもの  
忘れとは異なります。簡単  
に認知症チェックをしてみ  
ませんか？家族・介護者向  
けと、本人向け  
を選択できます



※利用料は無料です（通信料  
は自己負担）。

②もの忘れ（認知症）相談会

▼市内精神科医療機関の精神  
保健福祉士などによる相談  
会です。訪問での相談も受  
け付けています。

日時／1月28日(木)～2月12日  
午後1時～4時

日時／1月28日(木)～2月12日  
午後1時～4時

日時／1月28日(木)～2月12日  
午後1時～4時

日時／1月28日(木)～2月12日  
午後1時～4時

日時／1月28日(木)～2月12日  
午後1時～4時

日時／1月28日(木)～2月12日  
午後1時～4時

## 広告掲載欄

## 広告掲載欄

