

※料理のキャンセルはママカフェ・男性料理は5日前、シニアクッキングは月曜日までに連絡ください!! それ以降はキャンセル料発生します。

事業名		実施場所	日時		参加者	募集事項・内容
バス	バスハイク ※要申込	宗像方面	16日(木)	8:30~	どなたでも	参加費…3,700円程度 宮地嶽神社、宇美八幡、道の駅 食事代保険料含む ★申込み後、詳しい案内を後日お渡しします
レク・体操	筋力アップ体操「きやま元気サークル」 ・10時から血圧測定を行います	多目的1 多目的2	毎週金曜日	10:30~11:30	シニア	重りを付けゆっくりした動作を行う事で筋力をつけていきます。 座って行きます(百歳体操)
	気功教室	大広間	6日・20日(月)	13:00~13:30	どなたでも	音楽に合わせて座ってできる15分程度の気功
	レクリエーション(カトレアシスターズ)	多目的2	7日(火)	11:00~12:00	どなたでも	ゲームや音楽体操、脳トレ
	「ふまねっと」	多目的2	14日(火)	11:00~12:00	どなたでも	四角いマスを歩きながら脳トレ運動
	タオル体操	多目的2	21日(火)	13:00~14:00	どなたでも	ばば整形外科理学療法士による体操 ※バスタオルを持参ください
相談	音楽ストレッチ体操	多目的2	28日(火)	11:00~12:00	どなたでも	音楽をつかったストレッチ体操
	健康相談(保健師)	ラウンジ	6日(月)	13:30~15:30	どなたでも	保健師による血圧測定、相談
講座	知って得するミニ講座(包括支援センター)	大広間	20日(月)	10:30~12:00	どなたでも	認知症について ~認知症 備えあれば 憂いなし~
	DIY講座「木製ベンチづくり」 ※要申込	多目的1 多目的2	18日(土)	9:30~12:30	どなたでも	募集人数…15名程度 参加費…1,500円 ★詳しくは社協だよりをご覧ください
料理	シニアクッキング ※要申込	調理室	10日・24日(金)	10:00~13:00	シニア	募集人数…各回10名 参加費…600円程度(材料により変わる場合があります) 持参するもの…米1/2・エプロン・三角巾・筆記用具
	「食生活の知恵を身に着けよう」					
	おとこの料理 ※要申込	調理室	19日(日)	10:00~13:00	男性 (町内優先)	募集人数…10名 参加費…500円程度(材料により変わる場合があります) 持参するもの…米1/2・エプロン・三角巾・飲料
ママカフェ	「炊飯器で作るオムライス」					
	※要申込	調理室	27日(月)	10:00~13:00	どなたでも (町内優先)	募集人数…10名 参加費…大人400円、子ども200円 持参するもの…スプーン、フォーク・エプロン・三角巾・マスク・飲料
木曜	「パニーニ風ホットサンド」					
	うたあそび ※要申込	ラウンジ	30日(木)	11:20~12:00	どなたでも	童謡や季節の歌を歌ったり楽器で遊びます
手芸	折紙「シクラメン」 ※要申込	多目的1	30日(木)	13:30~15:30	どなたでも	参加費…100円 カレンダーをつくります
	編み物「アラン模様のニット帽」 または 「ブルオーバー」 ※要申込	多目的1 または 多目的2	9日(木)・14日(火)・17日(金)	10:00~15:30	どなたでも	参加費…500円 募集人数…各10名程度 持参するもの…(ニット帽)合太毛糸3玉、かぎ針5号 (ブルオーバー)並太毛糸13玉 かぎ針6号
	手芸サークル「七宝まり」 ※要申込	大広間	20日~24日(月~金)	10:00~15:30	どなたでも	参加費…1,600円 持参するもの…生成り糸、しつけ糸
	リフォーム教室 「レイヤードの上着」 ※要申込	大広間	16日(木)・30日(木)・31日(金)	10:00~15:30	どなたでも	募集人数…5名 参加費…1,200円(謝礼・材料費) 持参するもの…生地3mまたは着物生地一反 生地にあったミシン糸、しつけ糸
カメラ	カメラ「すまいるフォト」 ※要申込	多目的1	6日(月)	13:00~17:00	どなたでも	募集人数…4名 参加費…2,000円(撮影代、ヘアメイク込み) 2Lサイズ台紙付き写真+すべての撮影データDVDをお渡しします
	★詳しくはお問い合わせください	多目的2				
※要申込(電話でも申込みできます)		その他はご自由にご参加ください		どなたでも	音楽に合わせてリズムをとり、歌ってみましょう	
				シニア	参加費…100円	

手芸サークル「七宝まり」



編み物「アラン模様のニット帽」「ブルオーバー」



折紙「シクラメン」



リフォーム教室 「レイヤードの上着」

