



おいしい減塩☆クッキング、健康のお話

金城地区 健康推進員のみなさんと、
健康に関するお話と、高血圧予防の減塩クッキングを楽しみましょう。



日 時：8月26日（水）9時～12時（受付8時30分～）

場 所：中地区公民館 図書室・調理室

講 師：山方 管理栄養士

健康推進員さん

定 員：15人（お子様連れの参加はご遠慮ください）

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物、筆記用具

申込締切：8月12日（水）



体を動かして 夏も元気に過ごしましょう♪



涼しい室内で気持ちよく体を動かしませんか。
ほぐし運動やストレッチ、簡単なエクササイズを行います。
無理なく続けられる内容で、心も体もリフレッシュ。
みなさんのご参加をお待ちしています。



日 時：8月28日（金）13時30分～14時30分

場 所：中地区公民館 大会議室

講 師：國枝 ゆりさん（フリーフィットネスインストラクター）

定 員：25人（お子様連れの参加はご遠慮ください）

持ち物：飲み物、シューズ、タオル

申込締切：8月15日（土）



【以前に実施した講座の様子】

※ 希望される講座に○印をつけてください

「減塩クッキング」「体を動かして」「歌って楽しく健康に」「e スポーツ①・②」参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	学年

※申込受付は8月1日（土）9:00 から先着順です。定員になり次第受付終了とさせていただきます。

申込書にご記入の上、窓口・FAX、または電話にてお願いします。 中地区公民館 TEL/FAX 0749-24-0801

歌って 楽しく 健康に♪



～のどから元気に！～

毎月実施しています「歌って楽しく健康に」
8月～10月の日程をお知らせします。
健康を意識しながら、生バンド演奏とともに、
楽しく懐かしい曲を歌いましょう。
歌集よりリクエストも受け付けています♪
新規に参加される方のみ、お申込みください。

【開催日】

8月21日（金）『お口動かし食欲増進』

9月18日（金）『手話で歌ってみよう』

10月 9日（金）『肩やわらかくしなやかに』

時 間：13:30～15:00

演奏・歌：チェレステサークルのみなさん

持ち物：飲み物



彦根りんご収穫祭

日 時：8月2日（日）9時～12時 小雨決行

場 所：中荻町芹川沿いのりんご園

第1みどり公園の隣（中荻橋左岸上る100m）

参加費：無料・予約：不要

問合せ先 ^{やぎはら} 八木原さん（090-2353-1028）

みんなあつまれ・みんなのがっこう

第3回学習・交流会

「自分らしく生きるって、どういうこと？～他人の目を気にするのではなく、自分を大切に生きたい～」
立場や経験の異なる登壇者の皆さまから、それぞれの体験や思いをお話いただき、参加してくださる皆さまと意見を交わしながら、一人ひとりが自分らしく生きるためのヒントや、心にずっと落ちる気づきを見つければ幸いです。皆さまのご参加を心よりお待ちしております♪

日時：8月30日（日）10時～12時 学習会

12時～14時 交流会

場所：中地区公民館 大会議室

主催：みんなあつまれ・みんなのがっこう



詳しくはこちらから



お申込みはコチラから

e-スポーツ 体験会

『太鼓の達人 ドンタフルフェスティバル』と
『グランツーリスモ7』を使用した

eスポーツ体験会を開催します。

初めての方も大歓迎です！ぜひお気軽にご参加ください。
※小学生2年生以下のおさんは保護者の付き添いをお願いします。

日 時：8月29日（土）

【第一部】子供向け（小学生以下）

13時30分～14時20分

【第二部】誰でもOK（年齢不問）

15時～16時20分

（各回30分前より受付）

場 所：中地区公民館 大会議室・実習室

講 師：BACwith・林さん、名古屋大学・さん、
上田さん、他数名

定 員：各回 30人 参加費：無料

持ち物：上履き、飲み物

申込締切：8月22日（土）

e-スポーツとは？

eスポーツ：eSports・エレクトロニックスポーツ。
ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉えるもの。世界大会も開催され、今後日本でも大会や選手が増加すると予想されています。

今月の購入図書



「ファイア・ドーム 上・下」

著・辻村 深月

辻村 深月デビュー22周年 記念刊行 作品
渾身の本格的 現代 長編ミステリー！

【新刊の貸出期間は1週間までです】

“みなく～る” ギャラリー展

「夏休み子ども書道作品展」 8月 4日～8月22日

「陶器の豊臣兄弟」 平田 昭さん 8月25日～9月 9日

今月もあります!!/8月の予定

19日（水）13:30～15:00 福寿大学④

【子育て支援活動】

5日（水）10:00～11:30 にこにこ広場

27日（木）10:00～11:30 ふれあい文庫

～ご自由にご参加ください～