



からだのコンディショニング講座

先月に引き続きからだを整えるための健康講座です。軽くからだを整えて、無理なくからだを動かします。気持ちのよい汗を流して、暑さに負けないからだをつくりましょう。



日 時：8月20日(火) 10:00~11:30

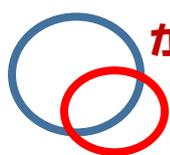
講 師：前川 麻紀さん

(NCA 認定インストラクター・健康運動指導士)

定 員：25名 参加費： 無料

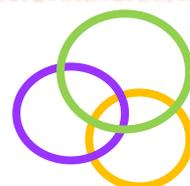
持ち物：タオル・飲み物・ヨガマット (お持ちの方のみ)

その他：申込み受付は8月1日(木)9:00から先着順です。



かんたんにできる♪

ゆび編み講座



靴下のハギレ(新品)を利用して 健康のために ‘ゆび編み’ で マットや座布団などを作りますか？

日 時：9月 5日(木) ① 9時~ ② 10時~

9月19日(木) ③ 9時~ ④ 10時~

【作成時間は個人により1時間半~3時間かかります】

講 師：公民館スタッフ

定 員：各回10名 参加費： 300円

持ち物：作品の持ち帰り袋



※写真はイメージです。



「 からだのコンディショニング講座 ・ ゆび編み① ・ ゆび編み② ・ ゆび編み③ ・ ゆび編み④ 」

申込書

氏 名	住 所	連絡先 TEL

※申込受付は8月1日(木)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。

【 問合せ&申込み 】 電話、または申込用紙にご記入の上窓口までお願いします。

中地区公民館 ” みなく〜る ” TEL/FAX 0749-24-0801



生活習慣病予防教室

健康な身体は日ごろの食事から...
管理栄養士からのお話しと調理実習

日時 9月19日(木) 9:30~12:00
(受付 9:15~)

内容 お話と調理実習

講師 田中管理栄養士・吉野保健師 (彦根市健康推進課)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

対象 平田学区の皆さん

場所 くすのきセンター 2階調理室

参加費 無料 定員 25名

申込締切 8月31日(土)

申込方法 電話にて(氏名・住所・TEL)
下記 健康推進員までお申し込みください。

お問い合わせ・申込みは

健康推進員 浮田 敬子 TEL 090-7489-0289



消防6分団だより

皆さん、こんにちは！第6分団です！

【ご報告】第6分団出身の北村久雄副団長大隊副団長が「藍綬褒章」を受章されました！6分団としても大変名誉なことであり、諸先輩方の功績に恥じぬように団員一丸となって地域防災に勤めたいと思います。

【活動報告】5/23~7/8

・火災出場 4回 ・車庫待機 2回
Facebook [彦根消防団第6分団](#) もご覧ください(^^) /

彦根りんご収穫祭

予約不要

日時 8月4日(日)
9:00~9:40 小雨決行

場所 中藪町芹川沿いのりんご園
(第1みどり公園となり)

参加費 無料

彦根りんごが
欲しい方は
収穫に来て下さい。

問合せ先 池端さん
(電話は中地区公民館まで)

『彦根りんご』は江戸時代に井伊藩が育てたとされる和りんごで、一度は絶滅したものの、有志の方々により復活し、今やりんごの木は30本まで増えました。りんご酒やジャムにするとおいしいです。

滋賀大 Swings サマーコンサート

彦根の皆様、こんにちは。滋賀大学彦根キャンパスの合唱サークル、Swings (スウィングス) です！令和元年に平成の夏を彩った歌を演奏させていただきます♪

「琵琶湖周航の歌」など7曲程歌います。お気軽にお越しください！

日時 8月18日(日) 開場 14:50~
開演 15:00~

場所 中地区公民館 大会議室

中央中学生会からのお知らせ

服のチカラ プロジェクト

<着なくなった服を必要としています>

世界で服がなくて困っている子ども達に
着なくなった服を届けています
ご協力をお願いします

受付場所：中地区公民館ロビー

期間：10月5日(土)まで

対象：洗濯済みの160cmまでの服

※靴下・下着は受付けていません。



映画の日

日時：8月16日(金) 13:30~

場所：大会議室 参加費：無料

歌って 楽しく 健康に♪ ~喉から元気に!~

日時：8月10日(土) 10時~11時30分

~歌で快眠リラックス~

講師：認定音楽療法士 樋水 昭宏さん

CELESTE (チェレステ) のみなさん

持ち物：上靴、飲み物 参加費：無料

みなく〜る ギャラリー展

夏休み子ども書写展

8月14日~8月28日

ローズウィンドウ展

8月29日~9月12日

ローズウィンドウ教室

ブリエパピエ主宰 河瀬 有子

