

「にじのなか」で、「シルバーリハビリ体操実演会」を開催します！

「いつでもどこでもひとりでも」できる、シルバーリハビリ体操の実演会です。筋力維持に加えて、肩痛・腰痛・膝痛などの予防にも効果的です。お買い物のついでに、ぜひ一緒に運動してみませんか。途中からの参加も大歓迎です。

日時▼10月26日(土)午前10時～11時30分

場所▼東海ファーマーズマーケット「にじのなか」

参加費▼無料

問い合わせ▼地域包括支援センター(☎287-2516)※事前申し込みは不要です。



まなびのとびら

▼第8期中央公民館講座受講生募集

■日程等 下表参照

■対象 村内在住・在勤・在学の方

【募集講座一覧】

■申し込み・問い合わせ 中央公民館・役場備え付けの申込書に必要事項を記入し、10月12日(土)から26日(土)まで(日・月・火曜日を除く)の午前9時～午後5時に、中央公民館(☎282-3329)へお越しの上、受講料を添えて申し込みください。

講座名等	日程等
①みんなで、おとう飯(はん)！ 「おとう飯」とは、“お父さんが東海村の食材で作った料理を、家族が楽しく食べること”です。簡単で季節感たっぷりのおとう飯に、あなたもチャレンジしてみませんか。当日は、イモコロッケ・イモすいとん・久慈川のサケを使ったサケチーズごはん・切り干し大根のサラダを作ります。 	期日▼11月2日(土) 時間▼午前10時～午後1時 場所▼真崎コミュニティセンター 定員▼先着8人 講師▼東海村食生活改善推進員(ヘルスメイト) 受講料▼500円/人(材料代) その他▼男性の方のみ受講できます。
②あの天才たちも実は発達障がいだった！？ 誰もが暮らしやすい社会を目指して、“心のバリアフリー”について学びます。発達障がいを巡る話題が中心となります。	期日▼11月9日(土) 時間▼午後1時30分～3時 定員▼20人 講師▼水口 進さん(常磐大学教授) 受講料▼無料
③楽しいエクセル－中級編－(2日間コース) Excel2016を使用して、クラブ出席簿の作成や会員名簿の作成・活用など、エクセルの便利な関数や入力規則機能、データベース機能について学びます。	期日▼11月13日(水)・14日(木)(全2回) 時間▼午前9時30分～午後3時30分 定員▼先着8人 講師▼友部 晴美さん(パソコンインストラクター) 受講料▼1,400円/人(テキスト代)
④シニアのための書道教室「書道をたのしむ!!」(4回コース) おおよね60歳以上の方を対象に、文字を書くことを楽しみながら、ストレス解消や脳の活性化を図ります。初心者大歓迎です。まずは手ぶらでご参加ください。 ①「書道とは」…基本点画を見ながら書いてみましょう。 ②「文字の成り立ちや書体」…好きな書体で書いてみましょう。 ③半紙作品を書いてみましょう。 ④ハガキ大作品を書いてみましょう。	期日▼11月15日・29日、12月6日・20日(全て金曜日、全4回) 時間▼午前10時～11時30分 定員▼先着15人 講師▼千葉 勇夫さん(東海村書道連盟) 受講料▼1,000円/人(4回分の費用)