

シルバーサロンふくふく 脳トレ体操

歌を歌いながら楽しく脳を活性化させ、リフレッシュもしましょう！

時 10月23日(水) 13時～15時
所 ご近所ナースの保健室 笑福 (野田町)
対 60歳以上
料 200円 (お茶菓子代) **申** 不要
問 訪問看護ステーション笑福
ℓ 91-8276

ねこの譲渡会

予約不要で相談だけでも大丈夫です。気軽に来てください。

時 10月12日(土)、19日(土) 17時～20時、
 10月13日(日)、20日(日) 10時～15時
所 へきなん福祉センターあいくる
問 御手洗 ℓ 090-1747-0235

懐メロで歌って踊ろう音楽レクリエーション (健康作りと介護予防)

懐メロや童謡をみんなで一緒に歌いましょう。飲み物を持参してください。

時 毎月第1、3金曜日 13時30分～15時30分
所 棚尾ふれあい館 **料** 各500円
申 下村 ℓ 090-8545-5427

フラダンス・プアナニ・アロハ

メンバー大募集！ハワイのメロディと共に楽しくフラを踊りましょう。

時 第1、2、4水曜日 13時30分～15時
所 へきなん福祉センターあいくる、西端公民館、東部市民プラザのいずれか
 ※東部市民プラザは13時～14時30分です。
料 1か月1,000円 (無料体験あり)
問 川崎 ℓ 090-4166-5075

スポGOMI in 碧南

スポGOMIはチームで制限時間内に、定められたエリア内で拾ったごみの質と量を競い合います。当日は全日本ビーチハンドボール選手権大会が開催されます。

時 10月27日(日) 8時～10時
所 碧南緑地ビーチコート周辺
対 1チーム3～5人
定 20組100人 **料** 無料
申 2次元コードより申し込みフォーム
問 (公財) 日本ハンドボール協会ビーチハンドボール担当 ℓ 03-6709-8940
 ☒ beach@japan-handball.jp

脳卒中サロン～脳卒中後遺症で仲間づくり

車いすでも参加できます。

時 10月27日(日) 14時～16時
所 愛生館小林記念病院デイケアセンター
内 プチ講座「言葉の後遺症 (失後症・構音障害)」についての理解を深めよう！、座談会、イベント
定 15人 **料** 無料
申 i-リハビリステーション「ここから」
ℓ 070-7667-2484
 ☒ ireha.kokokara@aiseikan.or.jp

JERA park HEKINANのイベント

▼JERA museum HEKINAN

詳しくはInstagramを確認してください。

①発電所探検ツアー
時 10月12日(土)・13日(日) 10時～、11時～、13時30分～ **料** 無料
他 整理券を配布します (先着順)。
 ②ペーパーヨーヨーでヒット！デジタルハンティング

時 10月12日(土)・13日(日) 9時30分～15時30分 **料** 無料
所 JERA museum HEKINAN
ℓ 42-0818

▼JERA garden HEKINAN

冬のハンギングバスケット
 冬の間に咲き続ける花々を使ったハンギングバスケットです。

時 11月10日(日) 10時30分～12時、13時30分～15時 **所** グリーンセンター
定 各20人 (先着順)
料 3,000円 (材料費含む)
 ※ハンギングバスケットを持参する人は2,500円

申 10月3日(休)9時～11月1日(金)16時にJERA garden HEKINAN ℓ 48-7236

大浜まちかどサロン展示・イベント

①イエローパンジーひなの会

百徳着物の展示
時 10月1日(火)～31日(木)
 ②うた声サロンinまちかど
 生演奏と一緒に歌いましょう。
時 10月11日(金) 13時15分～14時30分
【全共通】

所 大浜まちかどサロン ℓ 46-3224
他 まちかど写真倶楽部写真展常設

シニア体操教室

元気いっぱいの先生から体操のポイントを学んで、一緒に体を動かしてみませんか？

時 11月6日(水) 13時30分～14時30分
所 南部市民プラザ
定 25人程度 (先着順)
申 碧南南部地域包括支援センター
ℓ 46-5282

おしゃれを楽しむ会

ハンドケアとAIによる肌分析で、お手入れを忘れがちな手をしっかりとケア！

時 10月24日(木) 13時～15時
所 ご近所ナースの保健室 笑福 (野田町)
料 500円
申 生田 ℓ 090-1742-6911

NPO法人アイディアC体創協会 大浜美年体操クラブ

時 毎週木曜日 9時30分～11時
所 大浜公民館
内 健康体操、ストレッチ、チューブ、筋トレなど
対 18歳以上 **料** 2,000円 (無料体験あり)
申 直接又は電話
機 員 ℓ 090-9264-5043

Machikado Dengonban

まちかど 伝言板

愛知県中央信用組合10月ロビー展

布遊び展

所 本店営業部 ℓ 41-3266

杉浦街子 ちりめん細工展

ふれあい福祉園ガイア 作品展

所 辻支店 ℓ 41-3267

しゅんこう和紙ちぎり絵 作品展

所 みなみ支店 ℓ 41-3271

旭キルトグループ パッチワークキルト展

所 旭支店 ℓ 41-3274

講座受講者募集

詳しくは、HP <https://hijimari.no.com> で確認してください (いずれも予約制)。

①知識0からでも大丈夫 資産運用初心者のためのマネーセミナー

資産運用を始めるにあたっての大切なポイントなど、基本を学べる講座です。

時 10月6日(日) 10時～11時30分

所 へきなん福祉センターあいくる

定 10人 (先着順) **料** 500円

②ノートテイクを学んで日常生活・災害時に役立てよう

要約筆記で使用されているノートテイクを学んで、書いて伝えるコミュニケーション方法のコツを楽しくお伝えします。

時 10月19日(土) 10時～11時30分

所 へきなん福祉センターあいくる

定 10人 (先着順) **料** 500円

③超初心者向け0からはじめるギター講座
 譜面の見方、チューニング、持ち方、弾き方などを楽しく学べます。

時 10月20日(日) 10時～11時30分

所 芸術文化ホール

定 6人 (先着順)

料 600円 (資料代含む／ギター貸し出しあり)

【全共通】

申 岩戸 ℓ 090-9121-5985

☒ hazimarinotokoro@gmail.com

健康ウォーキング

病院スタッフと一緒に市内を歩きます。ウォーキング前後で血圧と血糖を測定し、値の変化も確認します。健康に関する講話もあります。

時 10月19日(土) 9時30分～12時30分

所 愛生館小林記念病院

定 20人 **料** 500円

申 愛生館小林記念病院栄養管理科

ℓ 41-0004

12月号の掲載申し込み期限は11月1日(金)17時です。

問 秘書課広報統計係 ℓ 95-9867

延期・中止の場合もあるので各問い合わせ先で確認してください

申し込み

