

きずなサロン掲示版



毎月第2水曜日の10時～11時30分開催！

10月12日(水)

音楽でリフレッシュ！

音楽を通して、歌や体操、クイズも楽しみながら、心と体をリフレッシュしましょう～！



講師：山田博美氏
(レクリエーション介護士2級)

11月9日(水)

食べて整う！栄養のおいしい話 & 男の料理

生活習慣病を予防する食生活のポイントや、どなたでもできる簡単料理のレシピをお話します。



*男性・女性問わず参加歓迎！

講師：明石市健康推進課(栄養士)

12月14日(水)

暮らしの知識！～消費生活講座～

- ・典型的な悪質商法の手口や最近の相談事例などの紹介
- ・寸劇「水回りの修理サービストラブル」
- ・消費者クイズなど



講師：消費生活啓発員
消費生活相談員

毎月第2・4木曜日の

13:30～15:00 まで

元気アップ体操を開催
しています！

元気な身体で健康寿命を
延ばしましょう！



※新型コロナウイルス感染症に関わる各種宣言等が発令された場合、開催を取りやめることもございますので、予めご了承ください。

場所：魚住小コミセン1階 会議室

※駐車場はございませんので、お車でのお越しはご遠慮願います

喫茶くすのき100円 (ドリンク+お菓子付き)をご利用ください！

お問い合わせ 魚住まちづくり協議会事務局 TEL・FAX 078-202-6495