

広告

あったか料理で交流会

温かい料理を食べながら、心も体も温まる楽しい時間を過ごしませんか。健康講話や体操なども行いますので、動きやすい服装でお越しください。

内 容 簡単な調理体験と試食（希望者には栄養相談も行います）。

講話1：健康寿命を延ばそう（保健師）

講話2：身体を温める食事と減塩の工夫（栄養士）

運 動：簡単ストレッチ&体操

日 時 2/27(金)10:00～13:30（9:30受付開始）。

会 場 南区民センター。

対 象 区内にお住まいの方。

定 員 40人（先着順）。

費 用 無料。

申込方法 2/12(木)から電話で下記へ。



申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

図書館・図書室からののお知らせ

▼澄川図書館（☎822-3730）

- ・おはなしの会 2/14(土)13:50、2/21(土)13:50、2/28(土)10:30、3/7(土)14:30
- ・わらべうた・おはなしの会 2/12(木)10:30
- ・子ども映画会 2/14(土)14:30、2/21(土)14:30

▼南区民センター図書室（☎584-2533）

- ・楽しいおはなしの会 2/19(木)10:30
- ・子ども映画会 3/8(日)10:00

▼藤野地区センター図書室（☎592-2002）

- ・おはなしの会 2/21(土)11:00、2/28(土)11:00、3/7(土)11:00
- ・子ども映画会 2/14(土)11:00

▼もいわ地区センター図書室（☎572-5733）

- ・おはなしの会 3/14(土)11:00

平成27年度教養講座

対 象 60歳以上の方。

費 用 無料（教材費実費）。

申込方法 2/9(月)～20(金)9:30～16:00に本人が直接南老人福祉センター窓口へ（定員を超えた場合は2/26(木)に抽選）。



科 目	曜 日	時 間	定 員	期 間
大 正 琴	月	10:00～12:00	20人	4月～翌年3月 (毎月3回)
手 芸		13:00～15:00	16人	
絵 手 紙		13:00～15:00	15人	
日本の歴史	水	10:00～12:00	20人	※「手芸」、「日本の歴史」は月2回。 ※「絵手紙」は、4月～9月は月1回、10月～3月は月2回。
はじめての英会話	木	10:00～11:15	20人	
木 彫		13:00～15:00	12人	
ペン習字	金	10:00～12:00	20人	

※申し込みの必要がないカラオケや民謡、健美操（体操）、ヨガなどの講座のほか、俳句、囲碁、生け花、木彫などのサークルもあります。

詳細 南老人福祉センター（石山78番地68）☎591-3100

※地下鉄真駒内駅から中央バス真101・真102「石山東3丁目」下車。
定山溪・藤野・川沿方面からじょうてつバス快速8・12「石山陸橋」下車。

