

開館時間／9：30～21：00（日曜日のみ17：00まで）休館日／毎週火曜日、年末年始

イベントのお知らせ

アロマージュ

可愛くて使い心地も Good



日時：4月16日（水） 10:00～12:00

講師：アロマセラピスト ^{おかもと みか} 岡本 美夏 さん

内容：好きな色と香りを選べます。いろいろな形のかわいいケース選びも楽しい。

材料費：2,000円

まんまる苔玉

ふわふわモフモフに癒される



日時：4月25日（金） 10:00～12:00

講師：日本ナチュラルアート協会会長 ^{たなか やすこ} 田中 靖子 さん

内容：かわいいだけでなく、手入れも楽で長持ちするので、お部屋のインテリアにぴったりです。

材料費：2,000円

無料

元気になる体操

頭にも身体にも効く



日時：5月7日（水） 10:00～11:30

講師：健康運動実践指導者 ^{みずしま のりこ} 水島 典子 さん

内容：声を出したり、ボールを使ったりと遊びを取り入れた楽しい体操で体づくり。笑いながら自然と筋トレできちゃいます。

準備物：室内履き（お持ちの方）、飲み物
 動きやすい服装でお越しください

無料

やってみよう眉メイク

好評の元気がもらえるメイクセラピー



日時：5月23日（金） 10:00～11:30

講師：岡山協立病院 臨床研修センター ^{すがの ゆき} 菅野 由起 さん

内容：なりたいイメージに。今回は実践！
 準備物：鏡、アイブロウ・スクリーブラシ等の眉メイクに
 お使いの道具

※当日は、眉メイクを含めた普段のメイクをしてご参加下さい。いつものメイクからの変化を体感して頂けます。



こんにちは 愛育委員です！

定期刊行の情報誌
『ai』も、よろしく!!
(6月・10月・2月 刊行)



『愛育委員からのお知らせ』

愛育委員は、赤ちゃんから高齢者の方までの「声かけ」「見守り」を通じて健康で豊かな地域作りを目指しています。6月には『胃がん検診』9月には『肺がん検診』の日程が、組まれています。地域の皆さんが笑顔で生活を送って頂ければ幸いに思います。是非とも「がん検診」を受けましょう!!

主体活動

- * 声かけ訪問・見守り活動
- * 子育て支援活動
(親子クラブの支援と交流)
- * 健康づくり活動
(ウォーキング大会・公民館での健康啓発)
- * 定例会・学習会・研修会



親子クラブ



定例会の様子

協力・共同活動

- * 母子保健事業
(さんさん育児相談など)
- * 成人・老人保健事業
(『健康市民おかやま21』への取り組み)
- * 健康情報の啓発
(情報誌『ai』の配布)
- * 親子まつりへの協力
(愛ちゃんのお店)

『さんさん育児相談』
北ふれあいセンター
毎月第2火曜日
9:30~12:00
前もって予約が必要
TEL 251-6515



親子まつり
(愛ちゃんのお店)

委託活動

- * こんにちは赤ちゃん事業
(生後4ヶ月までの赤ちゃん宅を全戸訪問)
- * 各種検診・健康診断事業
(各種検診の啓発・健診診断の実施連絡事務)
- * 保健冊子などの配布事業
(保健所からのお知らせ『けんしんガイド』の全戸配布)



津高公民館
文化祭での健康啓発



肺がん検診

令和7年度 がん健診ご案内

胃がん検診	6月27日(金)	7:30~8:30	グランドマート津高店さん駐車場
肺がん検診	9月1日(月)	15:00~16:00	グランドマート津高店さん駐車場
	9月8日(月)	13:00~14:00	グランドマート津高店さん駐車場
	9月8日(月)	14:30~15:00	半田山集会場(みのるゴルフ駐車場)

※ 令和7年度から JA はなやか津高店さんの駐車場ではありません。



受講生募集中!

いつからでも
参加OK!

◆各講座とも申込みが必要です ◆まずは体験から! (お気軽にお問合せ下さい)

= 定期講座 =

1回につき受講料200円 別途、材料費等が必要な講座あり

絵手紙

講座日: 毎月第1・3水曜日

時間: 14:00~16:00

講師: おおつか ますみ 大塚 益美 さん



健康体操

講座日: 毎月第2・4水曜日

時間: 10:00~12:00

講師: かたやま あつこ 片山 敦子 さん

準備物: 室内履き運動靴、タオル



楽しく歌おう

講座日: 毎月第2月曜日

時間: 10:00~11:30

講師: みやもと もとえ 宮本 元恵 さん

おおやま としこ 大山 登志子 さん



= 自主講座 =

講座生が自主的に運営する講座

講座名	日時	内容
Richard English	第1・3 月曜日 10時15分~11時45分	Let's enjoy talking in English! 無料
将棋	毎週 月曜日 13時~16時	楽しく真剣に対局 見学も歓迎です 無料
ブレイキンサークルAJITO	毎1・3 月曜日 19時~21時	ブレイキン以外にもヒップホップ等やります 1回1,000円 小学2年~中学生対象 初心者歓迎♪
和みのヨーガ	第3 月曜日 10時~12時	心と体をやさしくゆったりゆるめます 1回500円 小さいお子さんから高齢者まで
社交ダンス水曜会	毎週 水曜日 13時30分~15時30分	初級クラスで軽やかなステップ 無料 「アマルガメーション」差し上げます
あつ晴れ!もも太郎体操	毎週 木曜日 13時30分~14時10分	普段着で 椅子に座ったままでもできる 約40分 ストレッチ・お口の体操・筋トレします 無料
<small>らくがき</small> 楽書クラブ(毛筆)	第2・4 金曜日 14時~16時	「楽しく書こう」がモットーの書道講座 1回500円 初心者もどうぞ
布ぞうり	第2 金曜日 10時~12時	ぞうりやスリッパを手作りで 1回500円 初心者でも大丈夫
ラルゴジャズアンサンブル	第1・2・3・4 土曜日 17時~21時	社会人のジャズバンドグループ 無料 楽器ができる方、ぜひ一緒に!
えいごであそぼう	第2・4 土曜日 13時~13時50分	ゲームで楽しく英語を勉強! 幼児・児童対象 1ヶ月1,000円(一家族)

無料



よろず相談のお知らせ



秘密は
守ります

人権擁護委員による なやみごと相談

日時: 4月12日(土)、7月12日(土)

13:00~15:00

担当: ふくだ くみこ 福田 久美子 委員

備考: どなたでもどうぞ。

予約が必要です。



弁護士による 法律相談

日時: 5月8日(木) 13:00~15:15

担当: いまむら えみこ 今村 恵美子 弁護士

定員: 4名(それぞれ30分程度)

備考: 法律の専門家が対応します。

予約が必要です。



申込：それぞれのイベントごとに申込が必要です。



締切は開催日の10日前。申込多数の場合は抽選で決定し結果は全員に連絡します。

備考：希望者が少ない場合は中止することがあります。

初夏の寄せ植え

花を植えたいくなるこの時期に



日時：5月29日(木) 10:00~11:30

講師：砂田園芸 すなだ よしひろ 砂田 芳宏 さん

内容：寄せ植えのコツや育て方もお聞きできますよ

材料費：1,500円

準備物：エプロン、園芸用手袋(お持ちの方)

スマホ ポシェット

散歩、買い物 これひとつ



日時：6月 6日(金) 10:00~16:00

講師：なかた てるこ 中田 照子 さん

内容：スマホがぴったり入る便利なポシェット作り

Dカンまで仕上げます(プラザに見本あり)

材料費：1,000円

準備物：ミシン、裁縫道具(糸は紺色がオススメ)、
筆記用具、昼食

塩麴から始める元気ごはん

気になる発酵食にトライ



日時：6月22日(日) 10:00~13:30

講師：しらい みほ 白井 美保 さん

内容：塩麴を使ったメニュー

- ・発酵グリーンカレー
- ・季節の野菜のピクルス
- ・ポテトサラダ

材料費：1,000円

準備物：エプロン、三角巾

お灸で乗り切る夏

暑い夏こそお灸



日時：7月2日(水) 10:00~12:00

講師：みやがわ ともみ 鍼灸師 宮川 朋未 さん

内容：モグサをひねるところから体験できます!夏バテや冷えに効くお灸で心と身体をリフレッシュ。

参加費：700円

準備物：ハンドタオル又はフェイスタオル、バスタオル
裸足になれて、膝が出しやすい服装でお越しください