

ふれあい みつけ

お知らせ版

令和6年9月6日発行
電話 62-0609

みんなで楽しく！健康ウォーキング（サークル主催事業）

自然を楽しみながら、仲間と無理なく歩きます。

日時 **9月17日(火) 9:00~12:00** 雨天時**24日(火)**
場所 センター～パティオにいがた(帰りはコミュニティバス)
講師 矢島徳男氏(ウォーキング指導員)
持物 飲み物、運動に適した服装、バス代
締切 **9月13日(金)まで(当日参加も可)**



冬囲い講習会 冬囲いのコツを学ぼう！

日時 **10月1日(火) 13:30~16:30**
会場 センター駐車場
締切日 **9月27日(金) 先着10名**
持ち物 屋外作業の出来る服装、木ばさみ、
剪定ばさみ、鋸、ヘルメット、手袋
※車は、中央公民館に駐車願います。



人も地球も健康に

Yakult 健康教室

これからも元気に過ごすために、年齢とともに訪れる体の老いに備える内容を学びませんか。音楽に合わせて簡単な体操も行います。

内容 フレイル予防と健腸長寿の話、体操、茶話会
日時 **10月16日(水) 13:30~16:00**
場所 **センター会議室**
講師 新潟中央ヤクルト販売(健康運動指導士・管理栄養士)
人数 **15名(参加費無料)**
服装 動きやすい服装
締切 **10月2日(水)まで** ※ヤクルトお土産付



普通救命講習会

家族や友人の命を守るために、普通救命講習会に参加して救急のスキルを磨きましょう。

日時 **9月19日(木) 13:30~16:30**
会場 **北谷公民館 2階 大集会室**
定員 20名 動きやすい服装でお願いいたします。
講師 見附市消防本部 救急隊員
持参するもの 普通救命講習修了証(持っている方)
締切 **9月13日(金)まで**



上越市立水族博物館

うみがたり と海鮮 日帰りミニツアー

JOETSU AQUARIUM

日時 **9月20日(金) 9:30 出発** 16:30 センター着
場所 うみがたり、上越あるるん村(農、海産物市場)
募集 **7名(先着順)**
参加費 3,000円予定(入場料、昼食代)
締切 **9月17日(火)まで**



シルバークフェスタ・会員作品展 開催日決定!!

今年は、会場の都合で金曜夕方から土曜日の開催になります。

日時 **11月29日(金) 17:00~21:00**
30日(土) 9:00~16:00

会場 ①ネーブルみつけ(会員作品展)
②シルバーショップぷらむ
(ぷらむは、30日のみ 野菜・焼き芋販売)
展示作品や販売する野菜を募集します!!

