

令和4年度けやき坂公民館前期講座のご案内

## いきいき健康体操教室

○講師 健康運動指導士 山本 純子 さん

かわにし健幸マイレージ

「行きました」ポイント対象事業

回	月 日(曜)	内 容
1	5月12日(木)	つまずき・転倒予防
2	5月26日(木)	のどを鍛える
3	6月 2日(木)	姿勢スッキリ
4	6月 9日(木)	肩こりと腰痛、膝痛改善予防運動
5	6月23日(木)	気になる尿もれ対策運動

○時間 午前10時30分～11時30分

○会場 けやき坂公民館集会室

○定員 各回先着25人

○受講料 各回300円(各回受講時に持参)

○申込み 4月14日(木)午前10時から(電話可)

○持ち物 飲み物、汗を拭くためのタオル、必要であればバスタオル(下に敷くために)



\*詳細については公民館(072-798-0770)にご相談下さい。

## (交流会館事業) 4月「小物づくり教室」からのお知らせ

### 牛乳パックで椅子づくり

開催日時: 令和4年4月25日(月) 13:00~15:00

開催場所: 交流会館「けやき」

材 料: 牛乳パック16個(開かずにそのまま中身を洗って乾燥させて持参)  
ハサミ(牛乳パックが切れるしっかりしたもの)  
カッターやセロテープはご用意しますが、あればご持参ください。

参加を予定されている方は、準備の都合上、下記担当者までご連絡下さい。

担当講師電話番号: 岡村恵子

## 4月からごみの出し方が変更になります!

- ・燃やすごみの収集は概ね午前中に収集完了
- ・ペットボトルとプラ製容器包装は別の日に収集
- ・ビン・カン・燃やさないごみ・有害ごみが月1回の収集
- ・ビンの排出ボックスはそのステーションごみ当番で設置と片付け

