



月刊コミュニティ情報（令和5年5月）



発行：けやき坂コミュニティ協議会
<https://keyakicom.com/>

けやき坂公民館講座案内

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

回	月 日 (曜)	内 容
1	6月 7日 (水)	すっきり伸びよう 全身ストレッチ体操 (硬くなった縮んだ体を伸ばして、姿勢も気持ちもスッキリ)
2	6月21日 (水)	誤嚥性肺炎を防ぐ「のどを鍛える」のどのトレーニング
3	6月28日 (水)	元気に歩きたい歩く筋肉を鍛える運動 (らくらく歩くために下半身を強くする)

- 時 間 午後1時30分～2時30分
- 定 員 各回先着25人
- 受講料 各回300円（各回受講時に持参）
- 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）
- 申込み 5月 1日（月）午前10時から
けやき坂公民館（072-798-0770）



けやき坂公民館講座案内

子育てセミナー「ちびっこあつま〜れ」

○講師 子育て支援グループ「わかば」のみなさん

回	月 日	内 容	回	月 日	内 容
1	6月 12日	おともだちになろうね	6	10月 16日	運動会
2	6月 26日	ポンポン コロコロ	7	10月 30日	おかあさんといっしょに
3	7月 10日	おもちゃをつくろう	8	11月 13日	お買物に行こう
4	9月 11日	おまつりごっこ	9	11月 27日	からだをうごかして
5	9月 25日	ちぎってあそぼう	10	12月 4日	クリスマス会

- 時 間 午前10時～11時30分
- 対 象 令和3年11月30日以前に生まれた未就学児と保護者
- 定 員 先着15組
- 費 用 1,000円（1回目に持参）
- 申込み 5月 8日（月）午前10時から
けやき坂公民館（072-798-0770）

