

ヘルスアップ教室 無料ダイエットサポート

美しく効果的なウォーキング方法やストレッチや簡単なヨガ。ヘルシー弁当の試食（実費は自己負担）、生活習慣の見直しなどメタボリックシンドローム予防の知識や健康に過ごすポイントを紹介。



日時
10月19日(金)
11月2日(金)・22日(木)
12月18日(火)
1月24日(木)
午前9時半～11時半
※11月2日のみ正午～午後3時

場所 松尾IT保健福祉センター
対象者 すべてに該当する方
・40歳～64歳までの市民の方
・医師より運動制限を受けていない方
・標準体重よりも現在の体重が多い方
・全教室に参加できる方
申込期限 10月12日(金)
申・問 健康支援課成人保健係
☎0479(80)8338

子育て応援

申・問 生涯学習課 ☎(80)1456
※各開催日4日前までに要申込み。
託児あり。参加費無料。

親業講座

子どもとの上手なコミュニケーションの取り方を知って、話の通じ合うあたたかい親子関係を築きましょう。親業の導入編ともいえる1回完結の講座です。

日時 10月18日(木)
午後2時半～4時半
場所 おおひらこども園
講師 内田桃紀代氏（親業訓練シニアインストラクター）

第2回家庭教育学級講演会

乳幼児から思春期までの子育て中の方に向け、事例を交えわかりやすく子育ての基本をお話します。

日時 11月9日(金)
午前10時～正午
場所 成東文化会館のぎくプラザホール
講師 内田玲子氏（家庭教育力ウンセラー）
演題 大人が変われば子どもも変わる～子どもは親が育てたように育つ～

文化会館催物

サロンコンサート Vol.130

「AQUAウクレレコンサート」



日時 10月19日(金)
開演 午後7時
場所 成東文化会館のぎくプラザエントランスホール
入場料 自由席 1,000円
問 成東文化会館のぎくプラザ ☎(82)5222



映画「キツキと雨」
武骨なキコリと気弱な映画監督のちよつといい出会い…
[監督脚本] 沖田修一
[出演] 役所広司・小栗旬 他

日時 10月27日(土)
①午前10時 ②午後2時
場所 成東文化会館のぎくプラザホール

入場料 前売 500円
当日 700円
問 成東文化会館のぎくプラザ ☎(82)5222

体験型音楽祭 山のおんぶ

日時 10月13日(土)
前夜祭 午後2時～7時
14日(日) 正午～午後8時半
場所 さんぶの森公園
入場料 無料
詳しくは、山のおんぶ実行委員会ホームページをご覧ください。

HP <http://yamanoonbu.wordpress.com/>

アマチュアバンドコンサート「さんぶの森」

アマチュアバンドがさんぶの森文化ホールに集結！ 熱いライブをくりひろげます。

日時 11月11日(日)
開演 正午
場所 さんぶの森文化ホール
入場料 無料
出場申込 (有)ウェブワン ☎(55)0289
問 (有)ウェブワン