

学校開放講座

食卓に並ぶプラス1品料理

得意料理の一品に手軽に美味しいお好み焼きはいかがでしょう。

期 日 11月20日(金)
時 間 午後6時30分～8時30分
場 所 皆野中学校
講 師 皆野中学校教諭
定 員 15人(申込順)
申込み 11月13日(金)まで
皆野中学校 ☎62-0432

ほけん

～四季を感じながらウォーキングで健康づくり～

(食生活改善会事業)

ウォーキングは年齢・性別を問わず、一番手軽な運動です。

代謝もよくなり、若返りにも効果があります！

心も元気になり、うつや認知症の予防にも良いと言われています。

四季折々の風を楽しみながら、一緒にウォーキングしてみませんか？

皆さんのご参加をお待ちしています。

紅葉狩りウォーキング(秩父方面)

紅葉を見ながら、ミューズパークを散策し、昼食はパーク内「森のレストラン」でランチを楽しみます。

期 日 11月7日(土)
時 間 9時47分皆野駅発の秩父鉄道秩父方面行きに乗車します。
※申し込みは不要です。雨天の場合は中止します。

対 象 町内在住者
費 用 電車賃・昼食代は各自
持ち物 飲み物、タオル、帽子など
主 催 皆野町食生活改善会
問合せ 健康福祉課健康づくり担当
☎62-1233

らくらく健康塾

一人ひとりの体力に合わせた楽しい健康体操を行います。

心と身体を動かしていっしょに心地よい汗を流しましょう。

以下のいずれかの1コースを選択できます。参加回数制限はありません。

①火曜日・初級コース

期 日 12月15日～3月22日
毎週火曜日(全13回)
時 間 午前9時30分～11時

②金曜日・初級コース

期 日 12月11日～3月25日
毎週金曜日(全13回)
時 間 午後1時30分～3時

③金曜日・上級コース

期 日 12月11日～3月25日
毎週金曜日(全13回)
時 間 午前10時～正午

①②③共通

場 所 総合センター
対 象 65歳以上で、日常生活がおおむね自立しているかた
内 容 ストレッチ、自宅でもできる健康体操
定 員 25人(申込順)
参加費 無料

※会場まで交通手段が無く、送迎が必要なかたは、申込み時にご相談ください。(1日往復500円の自己負担が必要です。)

持ち物 動きやすい服装、運動用シューズ、水など

申込み 11月5日(木)から12日(木)まで 健康福祉課地域包括支援センター ☎62-1233

陸上自衛隊高等工科大学生徒募集

応募資格 15歳以上17歳未満の男子
受付期間 平成27年11月1日(日)から平成28年1月8日(金)まで(締切日必着)
問合せ 自衛隊秩父地域事務所
☎22-6157

人権問題啓発指導者養成講座

様々な人権問題に対して正しい認識と理解により、差別のない明るい町づくりを目的として開催します。

期 日 11月6日～27日
毎週金曜日(全4回)
時 間 午後6時30分～8時30分
場 所 文化会館会議室A(3階)
内 容 人権作文発表、DVD視聴、様々な人権問題についての講座

参加費 無料
申込み 教育委員会社会教育担当
☎62-4563

公民館講座

①ふるさとの味講座

期 日 11月27日(金)
内 容 もろこしまんじゅう
あずきぼうとう

時 間 午前9時30分～正午
場 所 総合センター
講 師 ふるさとの味伝承士
定 員 20人(抽選)

参加費 材料費(500円)
持ち物 エプロン、頭巾、手拭き

②ふるさとの味講座

期 日 12月16日(水)
内 容 そば、筑前煮、こんにゃくづくり

時 間 午前9時30分～正午
場 所 総合センター
講 師 ふるさとの味伝承士
定 員 20人(抽選)

参加費 材料費(500円)
持ち物 エプロン、頭巾、手拭き

③正月飾り講習会

手作りのお正月飾りで新しい年を迎えてみませんか！

「ワラない」から初めて、しめ縄(五宝メ)や巻立てを作製します。

期 日 12月12日(土)、19日(土)
時 間 午後1時30分～午後4時
場 所 総合センター
講 師 シルバー人材センター会員のみなさん

定 員 15人(申込順)
材料費 500円(ワラ代)
※作業の出来る服装で参加ください。