

虫よけ・虫刺され対策にも使える

アロマパフューム&ジェル作り体験

日時 8月8日(日)

午前10時～11時30分

内容 アロマパフューム&ジェル作り体験講座です。

対象 小中学生(小学校低学年は保護者が同伴してください)

定員・費用 30名、500円

持ち物 エプロン、筆記用具、タオル

※材料準備のため、当日のキャンセルはご遠慮ください。

ツナクリームそうめん&

チキンのピザ風ソテー作り体験講座

日時 8月21日(土)

午前9時30分～正午

内容 親子で一緒に料理を作ります。

対象 親子

定員・費用 先着15組 500円

持ち物 エプロン、三角巾

トントンきつつき作り体験講座

日時 8月21日(土)午後2時～3時

内容 夏休み工作教室です。

対象 小中学生

定員・費用 20名、300円

共通事項

場所 ぴゅあ富士

申込方法 電話で申し込みください。

その他 講座には、託児があります。3

日前までに申し込みください。

※参加には申し込みが必要です。定員

になり次第締め切ります。

申込・問合先 ぴゅあ富士

男女共同参画推進センター 山口

☎(45)1666

あなたも健活してみませんか?

健康活動セミナー (健活セミナー)

健康活動(健活)セミナーとは、自分の生活にあった運動や食事の方法を見つけ、健康に活動する楽しいセミナーです。1日だけの参加も、途中からの参加も可能です。また、全過程を終了すると「修了証書」を発行します。

☆日程・内容



講座内容	第1弾 午後1時30分～3時30分	第2弾 午後7時～9時
「運動☆初心者☆大集合」 ～まずは何でも Lets try～ <small>レッツトライ</small>	9月 3日(金)	12月10日(金)
「あなたの未来が食事で変わる」 ～ご飯茶碗持参で食事 Check～ <small>チェック</small>	9月10日(金)	12月17日(金)
「身体をほぐしてリラックス」 ～ストレッチが癖になるやっばり健康で NIGHT～ <small>ナイト</small>	9月17日(金)	1月 7日(金)
「健康体操イチ・ニ・サーン!!」 ～音頭をとって脂肪もとって～	9月24日(金)	1月14日(金)

☆場所 いきいきプラザ都留

☆対象者 20～64歳までの市内在住者(学生は除く)、健診などで運動方法や食事の改善の必要性を言われた方、効果的な運動や食事のとり方を知りたいと思っている方

☆定員・費用 30名、無料※9月10日(金)、12月17日(金)は調理実習費600円程度が必要となります。

☆注意事項 運動制限のある方、血圧の高い方は主治医に相談のうえ、ご参加ください。

☆申込・問合先 健康推進課 ☎(46)5113

20名程度で貸し切りできる個室をつくりました。

映画観賞、スポーツ大会の反省会などにご利用ください。

昼はシアタールーム 夜は居酒屋

60名程度のご宴会もできます。

4名様よりのご予約の場合、送迎致します。

楽笑
らくしょう

オギノ隣り 田原 2-12-24
☎(45)1777

宴会御予約は、
(43) 0654
貸切もできます!

国道 139 号線

●東桂小学校
●東桂中学校

えびすや