

募 「二一ハオ」中国語会話教室

言葉は、友好と理解を深める大切な架け橋です。中国語会話教室生徒（第1期）を募集します。

- ▶日時 ①昼の部【10回開催】 ※毎週水曜日
5/9(水)～7/11(水) 14:00～15:30
- ②夜の部【10回開催】 ※毎週金曜日
5/11(金)～7/13(金) 18:00～19:00
- ▶場所 市民交流センター 会議室5又は7
- ▶定員 各部19人
- ▶費用 1,000円/回
10回分(10,000円)を開講日に持参
- ▶申込み 5/8(火)までに電話又はFAXで申込み。
☎「二一ハオ」中国語会話教室 ☎/FAX22-8271

募 手話奉仕員養成講座

手話を基礎から学べる講座です。

- ▶日時 6/20(水)～11/7(水)までの全20回
19:00～21:00
- ▶場所 佐久市ボランティアセンター
(佐久市猿久保249-2)
- ▶対象 ・佐久地域に居住または勤務されている人
・全課程に出席できる人
- ▶費用 3,000円(別途テキスト代3,240円)
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶申込み 5/23(水)～6/13(水)の間に下記へ申込み。
☎ 佐久広域連合 障害者相談支援センター
☎ 0267-63-5177

募 各種体育施設を活用しませんか

小諸市総合体育館や武道館は、ダンスや健康体操、運動会、社内行事などにも利用できます。公民館等の活動ができる会議室もあり、室内ランニングコースやトレーニングルームも完備しています。すばやく小諸は、室内のフットサル 兼ゲートボール施設です。雨でも雪でも気にせず楽しめます。※月曜日と平日15～19時は予約が取りやすいです。予約状況や施設利用料は、お問い合わせください。
☎ 小諸市総合体育館 ☎ 23-3800

ご芳志ありがとうございました

- ▶子どもたちの情操教育のため
「図書カード」
小諸ライオンズクラブ 様
- ▶平成29年度信州ふるさと応援寄付金実績
5,761件 90,901,547円
全国の皆様から多額のご寄附を頂戴しました。

募 健口栄養相談室

食品サンプルを選ぶだけで、あっという間に栄養バランスを判定できるシステムと、簡単な自己チェックで身体や口の状態を知ってフレイル予防を始めましょう。

- ▶日時 5/8(火) 10:00～11:30
- ▶場所 市役所3階 第2会議室
- ▶対象 市内在住の65歳以上の人
- ▶費用 無料 ※申込み不要
☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 高齢者の簡単料理教室【男性限定】

常備菜(つくりおきおかず)を作ってみよう!

- ▶日時 5/24(木) 10:00～13:00
- ▶場所 文化センター 調理室
- ▶費用 300円(食材費込み)
- ▶対象 概ね65歳以上の男性 定員:15人
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、食器用布巾
- ▶申込み 5/21(月)までに電話で下記へ申込み。
☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 小諸市総合体育館主催「ヨガ教室」

【りらくすヨガ教室】

体をほぐし、気持ちよく動かすヨガです。

- ▶開催日 5/11・18・25、6/8・15・22 ※金曜日
- ▶時間 10:30～11:30
- ▶場所 総合体育館 会議室
- ▶費用 800円/回
- ▶講師 白石 奈美先生(N*yoga)
※動きやすい服装、ヨガマット必須

【健康の源ヨガ教室】

体が硬い、体力がない人におすすめのヨガです。

- ▶開催日 5/7・14・28、6/11・25 ※月曜日
- ▶時間 10:30～11:30
- ▶場所 総合体育館 会議室
- ▶費用 800円/回
- ▶講師 西川 真木枝先生(yoga Lantern 主宰)
※動きやすい服装、ヨガマット、ブランケット必須
☎ 小諸市総合体育館 ☎ 23-3800

募 脳いきいき教室

月ごとのテーマにそった話と、楽しく頭を使いながら軽い運動をします。

- ▶日時 5/23(水) 13:30～15:15
- ▶場所 市民交流センター 会議室1～3
- ▶費用 無料 ※申込み不要
☎ 高齢福祉課 包括支援係