



月	火	水	木	金	土	日
		1	2 みんなの広場	3	4	5
6	7 みんなの広場	8	9 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	10	11	12
13	14 みんなの相談室	15	16 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	17	18	19
20	21 みんなの広場	22	23 休館 	24	25	26
27	28 しぶかわ出前講座	29	30 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	31		

【みんなの広場】

マグダーツやピンポン、ウォーキング、手芸や編み物、囲碁、将棋、おしゃべりするだけでもOK！自由に気軽に集まりふれあいながら楽しく過ごしましょう。

小さいお子さん親子も大歓迎♪おもちゃも絵本もあります

【コツコツ貯筋体操】

介護予防サポーターが地域の介護予防普及活動のため開催する自主活動です

※みんなの広場と同時開催しているものだけ掲載しています

【みんなの相談室】

金島伊香保地域包括支援センターの看護師の方が来館し、健康に関することや困りごとなどの相談にのってくれます。お気軽にご相談ください。

【しぶかわ出前講座 自然災害から生き延びる～自分の命は自分で守る～】

市役所危機管理室の職員が、自然災害から生き延びる方法や各家庭にあるもので防災グッズを作成する方法を教えてください。

※材料の準備が必要なため、**事前申込みが必要**です。

7月17日(金)までに伊香保公民館(☎72-5777)へ電話で申し込んでください。

(午前8時半から午後5時までの間にお願いします)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、定員を20名とします。



いかほ健康教室



7月

日	曜日	時間	場所	教室名	所管	備考
3	金	9:30	世代間交流館	体操教室	介護予防サポーター	
6	月	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
9	木	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
13	月	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
16	木	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
20	月	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
27	月	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
30	木	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操

8月

日	曜日	時間	場所	教室名	所管	備考
3	月	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
6	木	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
7	金	9:30	世代間交流館	ぐんぐん教室	介護予防サポーター	
11	火	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
17	月	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
20	木	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
24	月	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
27	木	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操
31	月	10:00	世代間交流館	コツコツ貯筋体操	介護予防サポーター	ウォーキング・ぐんぐん体操

7月に予定されていた【いきいき教室】は、
新型コロナウイルス感染予防のため中止です。
8月以降の実施につきましては、現在検討中です。

