



## 松南地区介護予防講座

講師：健康づくり課（保健師・運動指導士）・南部地域包括支援センター

## 「知って得する予防術！～気になる痛み編～」

誰もが気になっている「痛み」を切り口に、予防の大切さとその方法のポイントを学びます。講座終了後も、引き続き自分でできる予防の取り組みを、実践しながら身につけましょう！

回	月 日	内 容
1	10月 7日（金）	ひざ痛予防
2	10月24日（月）	腰痛予防
3	11月 7日（月）	認知症予防
4	11月28日（月）	肩こり予防



講義だけでなく、  
実技で体も動かしますよ♪

時 間：午後1時30分～午後3時

会 場：松南地区福祉ひろば

定 員：各回25名 ※要申込み

(定員になり次第、締切ります。)

持ち物：バスタオル（1回目と2回目）・飲み物

服 装：運動のできる服装でお越し下さい。

申込み：松南地区福祉ひろば Tel28-0168



## 親子のパン作り講座

9月11日（日）公民館3階 料理実習室

時間 10時～13時

対象 小学生以上のお子さんと一緒に申込み

定員 10組（定員になり次第締切）

参加費 1組700円

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん（調理に使用）

ハンドタオル（手洗い用）

パンを持ち帰るための袋

講師 岩崎 祐香理 先生

申込み先：松南地区公民館 Tel 26-1083



裏面もご覧ください！→

親子で一緒においしい手づくりパンに挑戦してみませんか？今回は、ハムマヨロールパン（6個）を作ります。みなさまのご参加をお待ちしております。

全戸配布

H28松南地区公民館だより 9月号

# なんなんひろば



好評につき第2弾!

講師：Pすけっと 酒井和彦さん

## パソコンの基礎講座

日時：10月12日(水)、13日(木)の2日間  
午前10時から午後3時まで

会場：松南地区公民館 3階 視聴覚室

対象：ご自分のパソコンをお持ちで、パソコンの操作を基礎から学びたい方(年齢は不問)

定員：15人(先着順)

参加費：300円(テキスト代として)

持ち物：ご自分のパソコン

申込み：9月15日(木)午前10時から電話・窓口にて  
なんなんひろば：TEL 26-1083



家にパソコンはあるけど、どう使ってよいかわからない方、また、おうちで眠ったままのパソコンをもう一度使えるようになりたい方、ぜひご参加ください。

春に実施し、ご好評をいただいております講座の第2弾となります。前回に引き続きパソコンの操作を基礎から教えてくださいます。今回もキーボードの打ち方からおさらいしましょう♪

## ～ 勤労青少年ホームよりお知らせ ～



### エンジョイオータムパーティー 参加者募集

若者の出会いを応援するイベントです！お気軽にご参加ください♪

日時：10月29日(土)  
午後6時から午後8時30分まで

会場：松南地区公民館 3階 大会議室

対象：35歳までの独身の方(学生を除く)

定員：男女各25名

参加費：男性 2,800円 女性 1,800円

(ホームへ登録する場合は、別途200円が必要です)

申込み期限：10月22日(土)

申込み・問い合わせ：勤労青少年ホーム TEL 26-1083



表面もご覧ください→