

催し 募集

日 日時	催 主催
場 場所	講 講師
内 内容	他 その他
募 募集対象・人数	申 申込先・申込方法
持 持ち物	問 問合せ先
費 費用	

ふらっとカレッジ やってみりん講座

◆カラダづくりストレッチ教室

『ゆるむことをベースにした』カラダに優しいストレッチ法です。

ストレッチは肉体的なコリのみでなくイライラによる心のコリにも効果的です。

日 7月15日(火)

午前10時～11時30分

場 いきいき広場 3階多目的ホール

募 8人程度(子ども連れOK)

費 500円

持 運動できる服装、フェイスタオル、飲料

講 杉本ゆかり氏

申 6月18日(水)～7月10日(木)

午前9時～午後5時(土・日曜を除く。)に電話で申込



◆簡単ソーイング『ファスナー付ポーチを作しましょう』

好きな布を使ってポーチを作しましょう。

ファスナーの簡単なつけ方などを学びながら、ソーイングを楽しみましょう。

日 7月9日(水)

午前9時30分～11時30分

場 いきいき広場 3階会議研修室B

募 6人程度

費 200円(接着芯代含む)

持 表布・裏用の布(各50cm)、裁縫道具、ミシン糸、20cmファスナー2本、ミシン(持っている方)

講 桃澤千津子氏

申 6月17日(火)～7月4日(金)

午前9時～午後5時(土・日曜日を除く。)に電話で申込

* * *

※申込初日のみ、1回の電話で2人まで受付

※定員になりしだい締切

※参加費は当日お釣りのないように持参してください。

※キャンセルの場合はかならず連絡

申問 いきいき広場日本福祉大学高浜

事業室

☎090-6592-1573



ベビーマッサージ&ママ体操

赤ちゃんは、お母さんの温かい手による愛情のこもったタッチが大好きです。

ベビーマッサージは赤ちゃんとお母さんの互いの情緒を安定させ、信頼感を深めます。免疫機能のアップ、便秘・下痢にも効果があります。

日 ①7月18日(金)

②7月25日(金)

※2回のうち、どちらか1回

※2回とも午前10時30分～正午

場 高浜ふれあいプラザ

費 500円(オイル代)

持 バスタオル、飲料(子ども用・お母さん用)

募 2歳未満の子どもとお母さん各回10組(先着順)

内 ママのハンドマッサージ、ベビーマッサージの手順、ベビーヨガ、親子で遊びながらママのシェイプアップなど

申 6月23日(月)午前10時～受付

※電話またはファクス、メールにて、氏名、住所、電話番号、希望日、子どもの月齢を連絡

申問 高浜まちづくり協議会

☎☎87-9112

(午前10時～午後5時)

Eメール hamapla@katch.ne.jp



衣浦港消防防災訓練

陸・海・空の合同訓練を実施します。消防車・船舶・ヘリコプターが参加する、海上で発生した災害を想定した訓練です。

日 7月3日(木)午前10時～

(小雨決行)

場 衣浦港中央ふ頭東2号・3号岸

壁およびその周辺海域(碧南市玉津浦町)

内 参加機関16機関、消防車など

24台、船舶7隻、航空機1機、

参加人数約150人

問 衣浦東部広域連合消防局消防課

☎63-0119