朝日公民館

３月行事予定

参加申し込み・詳細の
問い合わせは公民館へ

TEL　0852－21－3432

わんぱく教室 開講式

～身体測定・足がたとり＆ 花餅づくり～

日　　時	令和6年3月12日（火） 午前10時～11時30分（午前9時45分集合）
場　　所	朝日公民館・和室
持 ち 物	エプロン、マスク、三角巾、お茶など必要なもの
申し込み	3月7日（木）までに朝日公民館へ
そ の 他	作った花餅はお持ち帰りいただきます。

自分の体力・健康を知る会

日　　時	令和6年3月21日（木）　午前10時～11時30分
場　　所	朝日公民館　集会室
内　　容	①健康チェック（身長・体重・骨密度・血管年齢） ②体力チェック（握力・足趾力・立ち上がりテスト） ③保健師総評
定　　員	30人
参 加 費	無料
申し込み	3月13日（水）までに朝日公民館へ
そ の 他	・厚手の靴下または上靴を持参の上、動きやすい服装でお出かけください。 ・水分補給は各自でお願いします。 ・測定内容等変更になる場合もあります。

高齢者大学

～ニュースポーツと茶話会～

日　　時	令和6年3月14日（木）　午前10時～11時30分
場　　所	朝日公民館　集会室
講　　師	栢野　和美　さん（島根県レクリエーション協会）
参 加 費	無料
持 ち 物	上履き・動きやすい服装
申し込み	3月11日（月）までに朝日公民館へ