



### ラジオ体操ウォーキング

公民館保体部と小学校PTA保健体育部とのコラボ企画で、健康づくりの一環として「ラジオ体操ウォーキング」を計画しました。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

日	時	令和6年7月21日(日) 午前7時～8時30分
場	所	忌部小学校校庭 (雨天時は体育館) ※駐車場…多目的運動広場
日	程	午前7時 小学校体育館集合 → 7時10分 ラジオ体操指導・ウォーキング → 8時30分 解散
対	象	忌部小学校児童、保護者、忌部町民
講	師	栗原 克己さん(島根県レクリエーション協会)
持	ち	物 体育館シューズ(雨天時)、水分



### 忌部高原で昆虫採集

自然豊かな忌部自然休養村で、とんぼや蝶やいろんな虫取りをして、豪農屋敷で専門の先生に聞きながら標本づくりをしてみませんか？

日	時	令和6年7月21日(日) 午前9時～正午
集	合	忌部自然休養村 駐車場 (午前8時30分～受付)
場	所	忌部自然休養村 遊歩道周辺・豪農屋敷
講	師	大浜 祥治 さん (山陰むしの会会員)
定	員	親子10組程度
参	加	費 親子1組 500円(保険料含む)
服	装	マスク・長袖・長ズボン・帽子・タオル
持	ち	物 虫取りアミ・虫カゴ・飲み物
申	込	忌部自然休養村管理センター(☎ 33-2351)



### ☀️ こうみんかん喫茶

「夏休み お楽しみカレーバイキング」

日	時	令和6年7月22日(月) 午前10時30分～12時30分	
場	所	忌部公民館 和室	
メ	ニ	ュ 200円(小学生以下は100円) ・ハンバーグカレー ・サラダ ・スイーツ ・コーヒー ・紅茶 ・ジュース	
お	楽	し み 企 画 そ の 他	缶バッチづくり、モルック、スタッキングカップ 小中学生の皆さんは7月に公民館へお申し込みください。

