






## 忌部高原の野鳥観察

日 時	令和5年6月11日(日) 午前10時～正午 (受付 9時30分～ 忌部自然休養村駐車場へ集合)	
場 所	忌部自然休養村 遊歩道周辺 ※通行止めの箇所があります。大川端側からお越しください	
参加費	親子1組 500円 ※双眼鏡があれば持参ください。	
講師	野崎 研 先生 (野鳥の会 自然観察指導員)	
定員	10組程度	
問い合わせ	忌部自然休養村管理事務所(☎33-2351) (毎週水曜日 定休)	

## 「健美操」体験開催

「誰にでも簡単にできる体操」を教えてください。どなたでも参加できますのでぜひお出かけください。

日 時	令和5年6月18日(日) 午後6時～7時	
場 所	忌部公民館 大ホール	
内 容	「健美操」体験	
講師	石倉 操 先生	
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物	
定員	20人(先着順、定員に達し次第締め切り)	
申し込み	忌部公民館へ	

## こうみんかん喫茶

おいしいモーニングと音楽を聴きながら、すてきな時間を過ごしませんか。

日 時	令和5年6月26日(月)午前10時30分～午後0時30分	
場 所	忌部公民館 和室	
メニュー	アジサイ献立 200円(モーニングセット・コーヒーまたは紅茶)	
イベント	梅雨空コンサート	