

雑賀公民館

6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 0852-23-8179



公民館喫茶

憩の館



6月は、歌と喉上げ体操で誤嚥性肺炎予防です。

日 時	令和5年6月8日(木) 午後1時30分～3時
場 所	雑賀公民館 若槻ホール
参 加 費	100円(お菓子とコーヒー代)
内 容	さねとうまきこ先生のごっくんトレーニングと歌で 誤嚥性肺炎を予防!
申し込み	不要



健康まつえ!

いき☆いきウォーキング

日 時	令和5年6月12日(月) 雑賀公民館に午前9時集合・出発 ※雨天中止
コ ー ス	浜乃木・上乃木コース
参 加 費	無料
持 ち 物	飲み物・帽子・タオル・歩きやすい靴
申し込み	不要



6月の学び塾

もしものときに役立つ「終活支援ノート」

もしもの時に備えて、終活支援ノートを活用し「自分の意思」を家族に伝えておきませんか?

今回の学び塾では「終活支援ノート」の活用の仕方や終活に必要な情報について学んでいきます。多くの皆様のご参加をお待ちしています。



日 時	令和5年6月22日(木) 午後1時30分～3時
場 所	雑賀公民館 若槻ホール
講 師	松江市在宅医療・介護連携支援センター 介護支援専門員 錦織 梨紗さん
定 員	30人
申し込み	6/1(木)～雑賀公民館で受付開始