

《崎浦公民館》



「スキー&スノーボードツアー」

- ◎日 時 令和4年2月13日(日) 5:30 公民館集合
6:00 出発 19:00 帰着予定
- ◎場 所 白馬コルチナスキー場 (予定)
- ◎参加費 7,000円(小学生以下4,000円)
※バス代・リフト1日券・千円相当昼食補助券・入浴券付き
- ◎定 員 30名
- ◎申し込み締め切り日 1月28日(金) または定員になり次第締め切ります。
申し込みは公民館までお願いします。
※当日の連絡先は070-3896-0351
《体育部》

講話・体験「ストレスと上手につきあうコツ」

～気軽にできるリラックス法の紹介～

講 師 金沢大学保健管理センター 助教授 馬場 絢子氏
(臨床心理士・公認心理師)

こころの疲れ感じていませんか?
ストレスとのつきあい方、からだの緊張をほぐす方法など「こころを軽くするコツ」を
学んでみましょう!!



- ◎日 時 令和4年2月4日(金) 午前10時～11時30分
- ◎場 所 崎浦公民館ホール
- ◎定 員 30名

どなたでもご参加ください

※申し込み締め切りは1月26日(水)
または定員になり次第締め切ります。
《熟年学級》

《崎浦地区社会福祉協議会》

地域サロン「いこいの広場」

- 65歳以上の方ならどなたでもご参加ください
- 会場…公民館ホール

1月の「いこいの広場」

「コロナ禍のフレイル予防」

～フレイル(虚弱)を予防して「健康寿命」をのばそう～

講 師 泉野福祉健康センター 柴山 朋美 保健師

要予約

- ◎日 時 令和4年1月24日(月) 午前10時
- ◎定 員 30名

