



センター講座のお知らせ

お口の体操アイウエオ

音読で楽しく認知症予防！
声を出して、ストレス解消しましょう♪

- 日 時：9月11日(火) 13:30~15:00
- 場 所：前田コミュニティセンター・2階ホール
- 講 師：大西 利恵子 先生 **あ い う**
(いしばし式音読指導者) **え お**
- 持ち物：水分補給の飲み物



健康体操教室 ~保健委員会共催~

ボールやタオル、イスを使った無理のない体操です
~笑って楽しく いきいき健康づくり!!~

- 日 時：9月14日(金) 13:30~15:00
- 場 所：前田コミュニティセンター・2階ホール
- 講 師：吉田 静子 先生
(コミスポ指導員)
- 持ち物：水分補給の飲み物
- 運動のできる服装でお越しください。



体調改善運動教室

夏の疲れた身体をリフレッシュ♪
筋膜リリース・リンパマッサージでほぐしていきましょう

- 日 時：9月15日(土) 13:30~15:00
- 場 所：前田コミュニティセンター・和室
- 講 師：木内 ひとみ 先生
(NCA コレ イョング イストラクター)
- 定 員：20名
- 持ち物：水分補給の飲み物・汗ふきタオル
- 運動のできる服装でお越しください。



おもてなし料理教室

時短で栄養バランスも良く
インスタ映えするおもてなし料理です♪

- 日 時：9月18日(火) 10:00~13:00
- 場 所：前田コミュニティセンター・調理室
- 講 師：十河 絹子 先生
(わかばクッキング教室主宰)
- 定 員：15名
- 材料費：1,000円(当日集金)
- 持ち物：エプロン・フキン・三角巾
- 締切り：9月14日(金)



♥ メニュー ♥

- ☆キーマカレー、彩り野菜添え
- ☆バターナッツ(かぼちゃ)の冷製スープ
- ☆カラフルジュシーわらびもち
- ☆サラダチキンのハーブソース

型染め友禅体験教室

型紙を使って
日本独特の染めの技法を体験してみましょう

- 日 時：9月27日(木) 13:30~15:00
- 場 所：前田コミュニティセンター・2階ホール
- 講 師：三木 静江 先生(型染め友禅講師)
- 定 員：15名(先着順)
- 持ち物：Tシャツ

〔 染めたいTシャツを
ご持参ください。 〕



ちぎり絵教室

作ってすぐに飾れる
かわいい干支の飾りを作ってみましょう

- 日 時：10月11日(木) 13:30~15:00
- 場 所：前田コミュニティセンター・2階ホール
- 講 師：氏家 美代子 先生
(しゅんこうサークル講師)
- 定 員：10名(先着順)
- 材料費：1,080円(当日集金)
- 持ち物：はさみ、目打ち



お申し込み・お問い合わせは
前田コミュニティセンターまで
《 Tel 847-6168 》



前田コミュニティセンター行事予定



日	月	火	水	木	金	土
この予定表は 8月27日 現在のものです						1 ・廃食油収集 9:00~11:00
2	3	4	5	6 ・自治会長会	7	8
9	10	11 ・お口の体操 13:30~	12	13	14 ・健康体操教室 13:30~ ・婦人会役員会	15 ・体調改善運動 13:30~
16	17 (休館日) 敬老の日	18 ・おもてなし料理 10:00~	19	20 ・安全パトロール ・移動図書館 (高田南団地)	21	22
23 秋分の日	24 振替休日 (休館日)	25 ・お月見の会	26 ・ウォーキング ・コミ協役員会 ・学校開放定例会 ・体協定例会 ・移動図書館 (前田小学校)	27 ・型染め友禅 13:30~	28 ・歯の健康教室 14:00~ ・保健委員会 支部長会 ・民協定例会	29
30						

～婦人会より～

★手作り石けん販売のお知らせ

平素、婦人会活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

婦人会では、前田地区文化祭にて廃食油を使った手作り石けんを販売します。準備の都合上購入を希望される方は、ぜひ予約をお願いします。

- ・販売日 10月28日(日)
- ・販売場所 前田小学校 体育館入口
(前田地区文化祭会場)
- ・予約締切日 9月14日(金)
- ・申し込み先 前田コミュニティセンター
TEL 817-6168

～保健委員会より～

★歯科医師による健康教室(高齢者教室共催)

- 日 時：9月28日(金) 14:00~15:30
- 場 所：前田コミュニティセンター・2階ホール
- テーマ：歯周病予防
～健康な歯を失わないために～
- 講 師：ますだ歯科医院
歯科医師 増田 幸三 先生
- テーマ：正しいブラッシング方法と
口腔体操
- 講 師：宮崎 寛美 先生(歯科衛生士)
- ・参加者には、保健委員会から歯ブラシのプレゼントがあります。
- ・当日、先生への質問コーナーもあります。
「入れ歯が合わない」「治療費はいくらかかる？」など日頃感じている疑問や悩みをこの機会にご相談下さい。

★健康ウォーキング

- 日 時：9月26日(水)
9:00 集合・出発~10:30 帰着
 - コース：センター出発
⇒ JA 前田支店北 ⇒ 長妙寺
⇒ 平尾庵 ⇒ あづまうどん横
⇒ 前田郵便局 ⇒ センター着
- ※歩きやすい服装でお越しください。
飲み物をご持参ください。(小雨決行)

前田地区文化祭

開催日：10月27日(土)
28日(日)

作品展覧会の一般展示作品大募集！！
詳細については、後日お知らせいたします。

