

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5 10:30-11:30 ベビーマッサージ教室 13:30-15:30 木曜クラブ	6	7	
8	9	10	11	12 10:00-12:00 カフェエシカル 13:30-15:30 木曜クラブ	13 14:00-15:00 健康チェック	14 10:30-12:00 スマホおしえて～な!	
15 9:00-12:00 フードドライブ 仕分け	16	17	18	19 10:00-12:00 フードドライブ仕分け 13:30-15:30 木曜クラブ	20 10:00-17:00 フードドライブ 仕分け	21	
22	23 13:00-17:00 フードドライブ 仕分け	24	25	26 13:30-15:30 木曜クラブ	27	28 13:00-14:30 100まで歩こうプ ロジェクト	
29	30 13:30-15:45 元気アップ体操	※やむを得ず掲載内容を 変更・中止する場合があります					

### 元気アップ体操

①2日 ②9日 ③30日  
1部 13:30-14:30  
2部 14:45-15:45

椅子に座ってする簡単な健康体操です

参加費：無料  
定員：15人

開催：おおくぼ総合支援センター

### ベビーマッサージ教室

**事前** 9月5日(木)10:30-11:30

助産師が  
教える!

ママと赤ちゃんのための  
癒しのベビーマッサージ♪  
親子でゆったりと  
楽しい時間をすごしませんか？

参加費：無料  
定員：5組(先着)

※申し込みは裏面QRコードから

開催：ベビーマッサージ教室nicochan

### 木曜クラブ

①5日 ②12日 ③19日 ④26日  
13:30-15:30

脳の健康を保つための読み書き、計算や  
椅子に座ってできる体操をします

どなたでも  
参加していただけます♪

参加費：無料  
開催：木曜クラブ

### カフェエシカル

**事前** 9月12日(木)10:00-12:00

つらい肩こりを解消しませんか？  
理学療法士の門條先生に  
肩こり予防体操を教えてください  
すっきりした後、  
おいしいコーヒーでリラックス(^^)♪

参加費：100円  
定員：15人

開催：第6地区本部

### スマホおしえて～な!

**事前** 9月14日(土)10:30-12:00

スマホに関するわからないことや  
お困りごとをデジタル推進委員と  
一緒に解決しましょう

参加費：無料  
定員：15人

開催：スマホおしえて～な!「ひょうご」

### 【お問い合わせ】

第6地区本部

TEL：078-935-7180  
受付：平日9:30-17:00

**事前** 事前申し込みが必要な  
プログラムです