

11月の行事

1	日	
2	月	
3	火	文化の日
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	健康教室 10:00~
15	日	ハッケンマルシェin玖珠の杜
16	月	
17	火	オレンジカフェ 14時~
18	水	
19	木	
20	金	17日 古後巡回診療
21	土	13:45~
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	
25	水	
26	木	八幡大学
27	金	
28	土	ジュニアクッキング
29	日	
30	月	

オレンジカフェin八幡



場所:八幡自治会館

日時:11月17日(火) 午後2時~4時

参加費:1人100円(お菓子代)

オレンジカフェとは…認知症とその家族、地域の方など誰でも気軽に立ち寄り、交流できる場です。お待ちしております♪

~八幡地区愛育健康づくり推進協議会主催~

健康教室のお知らせ

コロナに負けず元気に過ごせるように
運動や食事について学びませんか?

【日時】 令和2年11月14日(土)
午前10時00分~11時40分(受付9時30分~)

【場所】 八幡自治会館大ホール

【内容】

10:00~10:50

運動教室『自宅でできる簡単な運動』

講師:梯 誠剛(かけはし せいごう)氏
(医療法人利光会五反田病院)

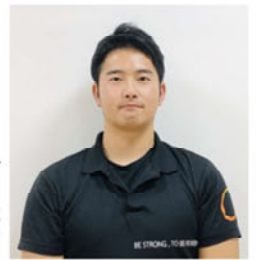
メディカルフィットネスジムReborn チーフトレーナー
日本アスレティックトレーナー・健康運動指導士
フィットネスジムのチーフトレーナーとして勤めながら、地域の小中学校への運動指導や高齢者への生活習慣病予防のための運動指導を行っている。

11:00~11:40

栄養教室『低栄養予防について』

~またくちにやさしいわ 応用編~

講師:町管理栄養士



参加費
無料!

お茶・参加費つき

【持ち物】 タオル、飲み物、動きやすい服装

【定員】 先着30名(事前申込み締切11月9日)

【申込み】 玖珠町子育て健康支援課
健康推進班 ☎72-2022

年賀状印刷 承ります!!

◎白黒印刷 1枚 10円

◎カラー印刷 1枚 15~30円

(色の多さによって変動します)

◎フルカラー印刷 1枚 40円(写真入りなど)

年賀状をご持参ください。

作成もお手伝い致します。

1~2日お預かりすることがあります。

お申込みはお早めに!

インクジェット紙は時間がかかります。

お急ぎの場合は普通紙をご用意ください。

