

救命講習

日時: 3月12日(木)
会場: 大広間 9:30~12:30

- ・心肺蘇生法
- ・AED 取扱い

参加者には『修了証』を
発行いたします。



健康・生活相談

日時: 3月17日(火)13:30~14:30

健康相談と併せて血圧測定・体組成計での測定(体脂肪率や筋肉量等の測定)も行います。

是非お立ち寄りください!



薬膳料理教室

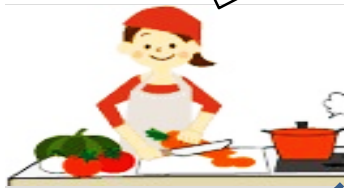
日時: 3月18日(水)
11:00~13:00

会場: 調理室

持ち物: ・エプロン・三角巾
・布巾

レシピ等
詳細は
事務所に
お問い合わせ
ください

別途、材料費
700円程度(予定)
がかかります。



消防訓練

日時: 3月19日(木)
10:00~11:00

会場: 清水北部交流センター

- ・通報訓練
- ・避難訓練
- ・消火訓練

予定する
訓練内容

参加自由です。
職員と一緒に訓練に
参加しませんか。



足揉み講座

日時: 3月24日(火)
13:30~15:30

会場: 多目的ホール

持ち物: タオル(2枚)、飲み物

服装: ひざ裏を出すことができる
服装(ズボンなど)

- ◇素足になります。
- ◇お友達同士等、ペアでの参加を
おすすめします。◇定員 20名
(申込み締切:3月17日)

足が温まる!
軽くなる!と好評



カラオケ大会

日時: 3月29日(日)
10:00~15:00

フルコーラス
唄えま〜す

会場: 2階 大広間

- ◇参加者募集(35名)定員になり次第 締め切り
- ◇賞品あります(内容は当日発表・参加賞もあり)
- ◇優劣(上手い下手)を競う大会ではありません。

※当日は
お風呂・
ヘルストロン
利用できます。

