

野菜のプロに学ぶ!

おいしく続ける血糖コントロール術

日時 6月27日(土)
午前9時30分～11時30分
(受付 午前9時～)

会場 プラザけやき2階201会議室

内容 野菜のプロによる講演会
「おいしく続ける血糖コントロール術」

定員 40人※予約制、先着順

参加費 無料

申込期限 6月19日(金)
午後5時



申込方法 下記へ電話、または申込フォーム(上記)から申し込み

●・問 **健康づくり課健康増進係**
(プラザけやき内☎37-1175)

自分の体のことがわかる!

体力測定会&健康チェックの日を開催

自身の体力年齢や現在の健康状態を知り、未来の健康を守る第一歩になるよう、体力測定会と健康チェックの日を同時開催します。ぜひ参加ください。

日時 6月13日(土)

①体力測定会:午前9時～11時30分(予定)(受付 午前8時40分～10時40分)

②健康チェックの日:午前9時15分～11時30分最終受付 午前11時

会場 市民総合体育館(赤土1070-1)

対象 市内在住、在勤、在学の小学生以上の人

内容

①握力、上体起こし、長座体前屈のほか、下記の項目を年齢別に実施
64歳以下:20mシャトルラン、反復横跳び、立ち幅跳び

65歳以上:開眼片足立ち、6分間歩行、10m障害物歩行

②体組成測定(インボディ)、骨密度測定、野菜摂取量測定(ベジチェック)、運動機能分析装置、血圧測定など

※内容は変更する場合があります。

参加費 無料

持ち物 体育館シューズ、飲み物

※運動できる服装でお越しください。
※申込不要、当日受付

●・問 **①社会教育課スポーツ振興係**
(中央公民館内☎73-1118)

●・問 **②健康づくり課健康増進係**
(プラザけやき内☎37-1175)



保健・福祉

health and welfare

誰でも参加できる地域の居場所「またきてカフェ」を開催

●またきてカフェ in 報恩寺

日時 6月2日(火)
午後1時30分～3時

会場 報恩寺

内容 ①報恩寺住職による法話
②懐かしい歌をみんなで歌い、お話ししましょう、お琴の音色でリラックス

定員 30人※先着順 **参加費** 無料

申込方法 下記へ電話で申し込み
※送迎が必要な人は事前に連絡ください。

●・問 **障害者支援施設 光陽荘**
(☎36-5051)

●またきてカフェ『和』

日時 6月5日(金)
午後1時30分～3時

会場 小笠東地区コミュニティセンター

内容 100歳まで脳いきいき大人の寺子屋(脳トレ)!

定員 15人※先着順 **参加費** 無料

申込方法 下記へ電話で申し込み

●・問 **松秀園(☎63-1100)**

●またきてカフェうらら

日時 6月11日(木)
午後2時～3時30分

会場 喜久の園地域交流センターうらら

内容 歌声喫茶(カラオケとお茶菓子)・レクリエーション・介護相談

定員 30人程度※先着順 **参加費** 無料

申込方法 下記へ電話で申し込み

●・問 **喜久の園(☎37-1231)**

脳トレ感覚で楽しみながら

脳の健康チェックしてみませんか

認知機能検査を、脳トレ感覚で楽しみながら行います。気軽に参加ください。

日時 ①6月26日(金)②7月10日(金)
午前9時30分～11時30分(全2回)

会場 小笠東地区コミュニティセンター

対象 市内在住、または在勤の人

内容 ①脳の健康チェック
②結果説明・脳トレ体験

定員 25人※先着順

申込期間 6月8日(月)～15日(月)

申込方法 下記へ電話で申し込み

持ち物 補聴器、メガネ(必要な人)、飲み物

●・問 **長寿介護課高齢者福祉係**
(プラザけやき内☎37-1254)

募集

invite information

レッツ エンジョイ イングリッシュ
LET'S ENJOY ENGLISH!

英語サロンの参加者を募集

話すこと・聞くこと・正しい発音を中心に、会話を楽しみながら英語を学びます。英会話力を身に付けたい人は、ぜひ参加ください。

日程 5月～令和9年2月の毎月第4火曜日(全8回)※9月、12月は除く

時間 午後7時30分～9時

会場 六郷地区センター

講師 中寫るり子氏
(菊川市国際交流協会会長)

定員 20人 **参加費** 4,000円(年間)
※途中からの入会は、残りの回数分を計算します。欠席された場合の返金はありません。

申込方法 下記へ電話、またはEメールで申し込み

主催 菊川市国際交流協会・PTPI菊川
※詳細は下記へ問い合わせください。

●・問 **地域支援課市民協働係**
(プラザきぐる内☎35-0925、Eメール:
tabunka@city.kikugawa.shizuoka.jp)

EnGAWA ビジネススクール 受講者を募集

創業に向けて経営者に必要な知識(経営・財務・人材育成・販路開拓)を体系的に学び、あなたのアイデアを“伝わるビジネスプラン”に整理して、完成を目指すセミナーを開講します。

「自分のアイデアを形(ビジネス)にしたい」「経験やスキルを活かして独立がしたい」「起業はしたが事業に不安がある」という人におすすめです。ぜひ参加ください。

日程 6月25日(木)、7月2日(木)・15日(水)・23日(木)、8月1日(土)(全5回)

時間 午後6時30分～9時

※最終回のみ午後1時30分～4時

会場 産業支援センター EnGAWA

講師 荒井豊氏(中小企業診断士)

定員 10人 **参加費** 無料

申込期限 6月23日(火)

申込方法 市ホームページ

(右記)内の申込フォームから申し込み

●・問 **産業支援センター(☎35-0930)**



初夏いけばな展を開催

会場 ①②とも町部地区センター多目的ホール

日程 ①6月6日(土) ②6月7日(日)

入場料 無料

● 菊川市華道連盟代表岡村

(☎36-4468)

時間 ①午後1時～6時 ②午前9時～午後4時