

2021年度 黒部市生活訓練事業のお知らせ ☆6月~10月☆

教室名	開催日	会場	時間	内容	持ち物
エアロビクス 教室	8月23日(月) 10月18日(月)	黒部市総合体育センター サブアリーナ ※昨年と場所が変わっています。	14:45~15:45	音楽に合わせて簡単なエアロビクスをし、リフレッシュします。	内履きズック タオル
音楽教室	6月22日(火) 9月 1日(水) 10月 4日(月)	石田交流プラザ 大会議室	13:00~14:00	歌を歌ったり楽器を鳴らしたりして音楽を楽しみます♪	
体力づくり 教室	6月10日(木) 9月 9日(木)	黒部市総合体育センター メインアリーナ	14:15~15:45	ビーチボールなど簡単な運動やゲームをして体を動かします。	内履きズック タオル
チャレンジ クッキング	7月30日(金) 9月24日(金)	石田交流プラザ 調理室	9:30~12:30	簡単な料理を少グループで作ります。出来上がった料理はお弁当箱に詰め持ち帰ります。	エプロン 三角布 ハンカチ
栄養教室	7月15日(木)	石田交流プラザ 大会議室	14:45~15:45	毎日の食生活について栄養士さんよりお話をさせていただきます。	筆記用具

- ★参加を希望される教室がありましたら、**教室開催予定日の1週間前までに**電話にてお申込みください。
- ★教室に参加される時は、開始時間に遅れないようにお願いいたします。
- ★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況によっては教室の開催を中止する場合があります。

お申込み・お問い合わせ先 せせらぎハウス黒部 TEL(0765)52-4855