

催し・講座

碓氷海岸の四季観察会

～秋～を開催します

- ▽期日 9月16日(日)
- ▽時間 午後6時30分～
- (受付時間 午後6時～)
- ▽会場 碓氷海岸インフォメーションセンターほか
- ▽内容 光る星座カード作りと星のお話、星空の観察
- ▽参加料 700円(材料費、保険料など)
- ▽定員 15人
- ※小学生以下は保護者同伴
- ▽申込締切日 9月14日(金)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽共催 宙詠みサークル朔
- ▽協力 おおはなしころりん
- ▽その他 詳しくは、碓氷海岸インフォメーションセンターのホームページをご覧ください。



【ホームページアドレス】http://goishi.info

▽申込先/問い合わせ先

碓氷海岸インフォメーションセンター(☎2359)

ピリッティス体験講座

(後期)を開催します

- ▽期日 10月6日(平成31年3月23日) 全12回
- ※開催日は全て土曜日、詳細はお問い合わせください。
- ▽時間 午前10時～正午
- ▽会場 働く婦人の家講習室 A・B
- ▽対象 市内在住または在勤の人
- ▽講師 及川裕喜さん
- ▽参加料 200円
- ▽定員 15人
- ▽持参するもの 筆記用具、ヨガマット、タオル、飲料水
- ▽申込締切日 10月1日(月)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先/問い合わせ先 大船渡市勤労青少年ホーム・働く婦人の家 (☎1001)

ほぐしカフェを

開催します

保育士の再就職について、不安なことや知りたいことを

結婚相談・支援センターからイベントのお知らせ

■第5回 goe n会 ～どんな円?どんな宴?どんな縁?～参加者募集

みんなでおしゃべりをしながらケーキを食べて、一期一会を楽しみませんか。

▽期日 10月7日(日)

▽時間

- ・第1回 午後1時30分～3時(受付午後1時20分)
- ・第2回 午後3時30分～5時(受付午後3時20分)

▽会場 後日、参加者にお知らせします。

▽対象 20歳以上の未婚の男女(年齢の近い人を各回に振り分けます)

▽参加料 500円

▽定員 8人

▽申込方法 電話または下記申し込みフォームから申し込みください。

▽申込締切日 10月3日(水)

※定員を越えた場合抽選
▽その他 詳しくは、申し込みフォーム内の注意事項およびイベント参加規約をご確認ください。

■第5回 おおなコン(街コン) みんな手ぶらで楽しもう! BBQコンのお知らせ

【申し込みフォーム】https://goo.gl/TfvB1F 【イベント参加規約】https://goo.gl/uSqu0t

▽申込先/問い合わせ先

碓氷海岸インフォメーションセンター(☎2359)

「気仙の味伝承会」を開催します

- ▽期日 10月11日(木)
- ▽時間 午前10時30分～正午
- ▽会場 Y・Sセンター 教養 娯楽室(和室)
- ▽対象 保育士資格を持っていて、現在保育士として働いていない人
- ▽その他 お子さんを連れての参加もできますが、託児はありません。
- ▽参加料 無料
- ▽申込締切日 10月10日(水)
- ▽申込先/問い合わせ先 岩手県保育士・保育所支援センター【担当 山田さん(☎019-637-4544)】



多肉植物の寄せ植え教室を開催します

▽期日 9月23日(日)

▽時間 午前10時～正午

「気仙の味伝承会」を開催します

- ▽会場 世界の椿館・碓氷研 修室
- ▽内容 人気のお肉植物で寄せ植えを作ります。ネルソール(固まる土)を使った、壁に掛けたりするしたりできる寄せ植えです。
- ▽講師 井上晃子さん(グリーンアドバイザー・世界の椿館・碓氷職員)
- ▽参加料 2,500円(材料費込)
- ▽定員 鳥籠型・リース型各10人
- ▽持参するもの エプロン(汚れても良い格好)、ピンセット、筆記用具
- ▽申込締切日 9月15日(土)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先/問い合わせ先 世界の椿館・碓氷(☎4187/☎4189)



BBQを好きな人たちが集まって楽しむための街コンを開催します。BBQやりたい&やってみたい人はみんなでワイワイ楽しみましょう。

▽期日 9月30日(日)

▽時間 午前10時30分～午後2時

▽会場 後日、参加者にお知らせします。

▽対象 20歳以上の未婚の男女

▽参加料 4,000円

・男性 2,000円

▽定員 男女各20人程度

▽申込方法 次のQRコードまたは下記申し込みフォームから申し込みください。

▽その他 注意事項などの詳細は申し込みフォーム内をご確認ください。



【申し込みフォーム】https://r.qrqr.com/pokZ5hy8

第6回「元気アップ↑教室」を開催します

- ▷期日・会場=下表のとおり
- ▷時間=午後1時30分～3時
※午後1時10分頃までにお越しください。
- ▷対象=おおむね65歳以上の人
※ただし、当日の血圧測定値や、体の状態などに応じて参加をお断りすることがあります。病気などの治療や検査のために通院している人は、主治医に運動の許可を得てから参加してください。
- ▷参加料=無料
- ▷定員=各30人(先着順)
- ▷申込方法・期間=各地区開催日の前日までに お申し込みください。
- ▷内容=年間を通して次の①～⑦の内容を実施します。
①転倒無し!!こつこつ貯筋体操
②ヨガの呼吸法で運動効果アップ～ヨガ体操～
③気功で体内エネルギーを活性化
④心癒すパステルアート
⑤懐かし音楽をともに♪～唄って認知症予防～
⑥知って安心、認知症予防
⑦運動で「脱・心身の老化宣言」
- ▷申込先/問い合わせ先 地域包括ケア推進室(☎2943)



| 地区 | 会場 | 期日 | 内容 | 持参するもの |
|-----|------------|-----------|-------|----------------------------|
| 盛 | 総合福祉センター | 10月2日(火) | ⑤音楽療法 | 屋外用運動靴 |
| 大船渡 | 大船渡地区公民館 | 10月18日(木) | ③気功 | 屋内用運動靴 |
| 末崎 | ふるさとセンター | 10月25日(木) | ③気功 | 屋内用運動靴 |
| 赤崎 | 漁村センター | 10月10日(水) | ②ヨガ | バスタオル |
| 猪川 | 猪川地区公民館 | 10月30日(火) | ④パステル | 屋内用運動靴、ウエットティッシュ、ティッシュペーパー |
| 立根 | 立根生活改善センター | 10月11日(木) | ⑥認知症 | 屋内用運動靴 |
| 日頃市 | 日頃市地区公民館 | 10月23日(火) | ④パステル | ウエットティッシュ、ティッシュペーパー |
| 綾里 | 綾姫ホール | 10月1日(月) | ②ヨガ | 屋内用運動靴、バスタオル |
| 越喜来 | 三陸支所 | 10月16日(火) | ⑤音楽療法 | 屋外用運動靴 |
| 吉浜 | 吉浜地区拠点センター | 10月4日(木) | ④パステル | ウエットティッシュ、ティッシュペーパー |

【全地区共通】
飲料水、筆記用具
※必要な人は眼鏡
※動きやすい服装で
ご参加ください。