

お知らせ

ＴＯＮＥ Information

利根町役場

〒300-1696

茨城県北相馬郡利根町布川 841-1

tel 0297-68-2211 (代表)

fax 0297-68-7990

イベント

第40回利根町文化祭

▼日時 11月2日(月)・3日(火)

午前10時～午後3時

※芸能発表会は3日のみ開催します。

▼場所 利根町文化センター

利根町保健福祉センター

▼内容

・芸術展(利根町文化センター・利根町保健福祉センター)
・絵画・陶芸・写真・手工芸・革細工・茶道・保健福祉センター趣味講座展示など

・芸能発表会(利根町文化センター多目的ホール)
・舞踊・民謡・詩吟・コーラス・ダンスなど

※都合により内容が変更となる場合があります。

▼主催 利根町文化協会

圖利根町文化センター

☎68・7881

日本ウェルネススポーツ大学 「第2回公開講座」

▼日時 11月19日(木)

午後1時30分～3時30分

▼場所 ウェルネススポーツ大学 第一キャンパス ウェルネスホール(体育館脇)

▼講師 女子美術大学名誉教授

日本ウェルネススポーツ大学

非常勤講師 石田良恵氏

▼内容「簡単にできる体力づくり」

・理論 年齢を重ねるほど、筋肉は生きるために必要なものとなっていきます。

・シニアと言われるようになってからをどう過ごすかで、生き方の自由度が決まります。つまり筋肉は力！ということなんです。

今回は、簡単にできる体力づくりの方法について、実技を交えながら説明します。

▼申込受付時間

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

▼定員 20名

※当日は、動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具、運動靴(室内用)、タオル、飲み物などをご持参ください。

※自転車またはバイクでお越しの方は、第一キャンパス駐輪場をご利用ください。

※車で越しの方は、第一キャンパスサッカーグラウンド脇の駐車場をご利用ください。

※当講座においてけが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者ご自身の責任となります。

新鮮野菜直売会

圖政策企画課 地域振興係
☎68・2211(内線339)

毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)に、地元の農家さんが生産した「時季の新鮮で安心、安全な野菜」の直売会を行っています。

▼日時 11月16日(月) 午前9時～

※売り切れ次第終了

▼場所 利根町役場 イベントホール

圖農業政策課 農業振興係

☎68・2211(内線435)

「K3+」ヨガ

土の上で心と身体をゆっくり整えていきます。鳥のさえずりや風の音を感じながら、深呼吸をして体をほぐす、自然の中ならではのヨガです。運動が苦手な方や、普段あまり体を動かさない方でも安心してご参加いただけます。

自然に囲まれた畑で、心も体もすっきりする朝を一緒に過ごしましょう。

▼開催日時 10月17日(土)

午前8時30分～9時30分

▼参加費 2000円

▼持ち物 ヨガマット・飲み物

▼集合場所 大房集会所(利根町大房139)

※集合後、畑に移動

圖大野

☎070・8361・1931

会員募集中

一緒に働きましょう!

まずは

お電話で

ご相談下さい



働く喜びと社会参加を!

～ お仕事内容 ～

- ・庭の手入れ・草刈り
- ・施設清掃・家事支援
- ・ゴルフ練習場・施設管理

ちょっと困った時は

シルバー人材センターへ

例えば・・・

- ・朝のゴミ出し・粗大ゴミ出し
- ・花壇の水やり・電球の交換
- ・障子・襖・網戸張替
- ・家事支援 など



(一社)利根町シルバー人材センター(利根中となり)

☎0297-68-7896