

# コミセンだより

## 健康☆リズム体操

～立っても座っても。リズムに合わせて楽しい体操～

簡単な運動ですが、リズムに合わせて体を動かしているうちにジワジワ効いてきます。座ってできる運動も取り入れるので、運動が苦手な人もOKです。



- ◆日時 7月8日(水)・22日(水)  
10:00～11:00  
※この講座は2回シリーズです。
- ◆講師 野田 美由紀 先生
- ◆会場 高椋コミュニティセンター
- ◆受講料 400円(2回分・当日集金します)
- ◆定員 20名
- ◆持ち物 飲み物、内ズック  
動きやすい服装でお越しください

- ◆申込受付 受付は平日の午前8時30分から午後5時まで
- ◆申込方法 高椋コミュニティセンター(Tel 68-0843)に電話または下記申込書を持参ください。ただし、定員になり次第、期日前でも締切らせていただきますのでご了承ください。
- ◆主催 たかむくのまちづくり協議会

防災士の資格を取りたい人は必須の講習です

## 普通救命講習受講生募集!

心臓マッサージや AED の使い方、応急処置などをわかりやすく教えます。身近な人を守るため、いざという時に役に立ちますので、この機会にぜひご参加ください。



中学生の方も参加できます

- ※受講された方には「救命救急修了証」が発行されます
- ※この講習会は、丸岡消防署主催の講習会と一緒にを行います。
- ◆日時 7月27日(日) 9:00～12:00
- ◆会場 嶺北丸岡消防署(現地集合・現地解散)
- ◆受講料 無料
- ◆対象者 高椋地区にお住いの中学生以上の方
- ◆定員 15名
- ◆持ち物 筆記用具、動きやすい服装

## 高椋コミュニティセンター 「ぴーくれあい」演奏会



## フルーツ&ハーブ ミニコンサート

～季節の曲をまじえたフルーツ&ハーブの名曲～

日時 7月6日(日) 10:30～11:00

フルーツ:山本 倫博 ハープ:山本 真美  
(高椋地区在住夫妻の「フルーツ&ハーブ Duo」)

どなたさまもお気軽にお越しください  
乳幼児から、ご高齢の方までくつろいでお楽しみいただけます

## 健康リズム体操申込書

氏名	
住所	
電話番号	

## 普通救命講習申込書

氏名	
住所	
電話番号	
生年月日	