



# 楽しい! 3B 体操講座 (無料)

3B 体操は、初めての方、運動が苦手な方でも年代に関係なく安心して、安全に楽しむことができます。一緒に身体を動かし心地よい汗をかいて、運動不足を解消しませんか?

- 日時 7月9日(木) 13:30~15:30
- 場所 南沼原コミュニティセンター 多目的ホール
- 講師 日本3B体操協会公認指導者指導士 小林ゆきこ 先生
- 持ち物 飲み物・汗拭きタオル・内ズック、床用敷物
- 申込み 南沼原コミュニティセンター (☎644-3212) まで



# 脳いきいきカフェ

- 日時: 7月14日(火) 13:30~15:00
- 場所: 南沼原コミュニティセンター (2F 研修室)
- 内容: 交通安全! 安心おでかけ講座
- 参加費: 100円 (おつりの無いようにお願いします)
- 申込み: 参加申し込み制とします。※先着20名程度



## 自宅でもできる!!

### 脳いきいきオンラインカフェのお知らせ

【日時】7月21日(火)

13:30~14:10



### オンラインカフェとは?

認知症の人やその家族、予防したい方が対面にならず気軽に集える場所です。ご興味のある方は、包括支援センターまでご連絡ください。

パソコンやスマホを利用して、今までと違った形で参加してみませんか?

問い合わせ: 南沼原地域包括支援センター ☎664-3080

# 「南沼原にぎわい食堂」からのお知らせ

子ども食堂とは、子ども達にご飯を食べたり宿題をしたり遊んだり

「子どもの居場所」として、安心して過ごせる会場です。

開催日: 夕食会 7月2日(木)・7月16日(木) 16:00~19:30

夏休み学習ランチ会 8月6日(木) 9:30~16:00

ランチ会 7月4日(土)・7月18日(土)・8月8日(土) 10:00~12:30

場所: 南沼原コミュニティセンター 1階 交流ルーム

食事数: 限定50食

申込み: 開催日前々日の正午まで ◎HP(申込フォーム) <https://www.nigiwaishokudo.com/>

記入項目: ①名前 ②メールアドレス ③食事数 ④参加者の詳細

協力金のお願い: 幼児…無料 小学生・中学生…100円 高校生…200円 一般…300円

※問合せ nigiwaishokudo@gmail.com

※ご支援頂ける方やお手伝い頂ける方を広く募っております。



【HP 二次元コード】



# 子育ておしゃべりサロン

日時 7月8日(水) 七夕まつり / 7月22日(水) 10:00~12:00

場所 南沼原コミュニティセンター 2階 和室

対象 0~3歳くらいまでのお子さんと保護者 / もうすぐママになる妊婦さん

持ち物 バスタオル(子どもを寝かせられるようなもの) 飲み物など

主催: 南沼原地区社会福祉協議会

# 春季グラウンドゴルフ大会 結果報告

主催: 南沼原地区民体育振興会

南沼原地区春季グラウンドゴルフ大会が、5月31日(日)に53名の参加者のもと、盛大に開催されました。



優勝	石垣 駿一郎 さん(沼木)
準優勝	大木 勇夫 さん(吉原)
第3位	黒沼 きく さん(沼木)



# コミセン事務局からのお知らせ

《コミセン環境整備に、ご協力いただきました》

当センター理事の方々と、第十中学校ボランティアのみなさんから、花壇の植え付けと敷地内の除草作業をしていただきました。大変きれいになり、皆さんが気持ち良く利用できるようになりました。ありがとうございました。

## ◆サークル清掃ありがとうございます!

フラ・メケ・アロハチエリーズ南館さん、西部剣詩舞会さん、英語でしゃべらナイトさん、コールファンタジーさんに清掃活動をしていただきました。ありがとうございました。

## ◆7月交流サロン開設日

※交流サロン使用の際は窓口での受付が必要です

① 利用者の方は、事務室にお立ち寄りください。

② 飲食目的での利用はできません。

■開設日: 毎週 月・水・金曜日

※7/3午前中・祝日・休館日は除きます。

■利用時間: 9:00~17:00 まで

■場所: 交流ルーム

## ◆令和8年9月分使用申込み

■抽選会……7月24日(金) 8:45分までお集まり下さい。

※会場は2階研修室です。

※抽選会に参加できる団体につきましては、コミセンへお問合せ下さい。

■一般貸出受付……8月3日(月) から

※仮受付後は、出来るだけ早く窓口で本申請をしてください。

