

# イベントのご案内

## ★★★ ELP健康教室のご案内

★。★★★ “フットレビュー測定”してみよう!!

「自らの健康は自らが守る」という認識と自覚を高めるために、健康教室を開催します。加齢とともに体力の衰えと、栄養状態から筋力の低下を招くこともあり、外出が減るなどの結果、介護が必要になる場合もあります。健康的な毎日を過ごすためにも、体力を維持することが大切です。まずは、体力測定から…。

日時：令和6年8月21日(水) 10:00~11:30

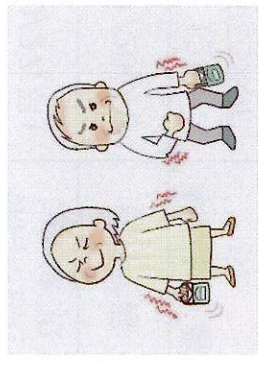
会場：赤目市民センター 大会議室

内容：フットレビュー測定(台に乗るだけで、足にかかる圧力分布、立位バランス、荷重を測定) 握力、立ち座り、長座体前屈など

担当：名張市福祉子ども部 健康・子育て支援室、赤目まちの保健室

※当日は、マスクの着用をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。



## 市民センター主催講座 館外学習 八幡工業団地 バス見学ツアー

名張市北西部に位置する八幡工業団地は、1979年(昭和54年)に操業を開始しました。現在14社の企業が稼働する工業団地です。今回は、名張近鉄ガス・コクヨの2社(敬称略)を見学させていただきます。是非ともご参加ください。

日時：令和6年9月26日(木) 8時半受付・9時出発、14時半ごろ解散予定

コース：赤目市民センター → 八幡工業団地 (名張近鉄ガス・コクヨ)・昼食他 → 赤目市民センター

持ち物：参加費 1,000円(昼食代・保険代含む)、水筒、マスクなど。

※参加費は、当日ご持参ください。

申込み：事前に市民センター(63-0329)まで、お申し込みください。申込締切日は、9/20(金)予定。

定員：25名(定員になり次第、締め切りです)



★★★ 忍たま広場

楽しい子育て広場です。今月は親子でゲームをします！輪投げや的当てと一緒に遊びましょう！  
ご参加お待ちしております🎵

【日時】8月28日(水) 10:00~11:30

【場所】赤目市民センター 研修室

【内容】親子ふれあい遊び・親子でゲーム



## 8月の行事予定

日程	行事名	場所
8/9(金)	星空観察会	赤目町内
8/21(水)	ELP健康教室	大会議室
8/22(木)	サンサンカレー	工芸室
8/28(水)	ふれあいサロン	工芸室
8/28(水)	忍たま広場	研修室

◆9月26日(木) 工場見学



ふれあいサロン開催

日時：8月28日(水) 午前10時~12時

場所：赤目市民センター 工芸室

参加費：100円(コーヒー&おつまみ付き)

事務所休館のご案内

お盆休み・休館日

**2024年8月10日(土)~13日(火)**

赤目市民センター事務所より