

## 健康長寿のための健康づくり 講座 in 平和地区 (無料・要申込)

健康寿命を延ばすためのヒントをぎゅっと集めました！年に1度のこの機会、お見逃しなく！

※参加当日は健康診断のデータをお持ちください。

**日時**＝11月24日(金)14時～16時

**場所**＝平和地区公民館 多目的ホール

**定員**＝30人(完全予約制)

**対象**＝平和地区在住の人

**内容**＝平和地区の健康上の特性分析と食事や歩行のチェック

**申込・問合せ**＝第四地域包括支援センター(☎51-0700)

## 箱本館「紺屋」 藍のしめ縄体験

藍で和紙を染め、しめ縄本体と花飾りを作りあげます。(素材:和紙)

**日時**＝12月17日(日)10時～15時

(途中1時間の昼食休憩あり)

**定員**＝4人(中学生以上、先着順)

**費用**＝3,500円

**申込・問合せ**＝11月23日(木・祝)9時から電話で箱本館「紺屋」(☎58-5531)へ  
※1コール1人分のみ予約可。

※作業工程上、乳幼児を含む子どものご同伴はご遠慮ください。ご本人のみの受講をお願いします。

## 親子わいわい 「クリスマスコンサート」 (無料・申込不要)

みなさんがよく知るクリスマスソング、ポップス、クラシック、アニメソング等を、オカリナ、サクソフォンの音色でお楽しみください！

**日時**＝12月16日(土)14時～(開場13時30分)

**場所**＝平和地区公民館 多目的ホール

**対象・定員**＝市民250人

**演奏者**＝デュオ・セルリアン(森下 知子・千井 慶子)&大島 忠則

**問合せ**＝平和地区公民館(☎52-2346)  
(土・日曜、祝日を除く9時～17時)

## いきいき元気教室参加者 募集中 (初回体験無料)

**日時**＝①第1・3金曜9時15分～11時30分(2部制)、②第2・4木曜10時～11時、③第1・3月曜13時30分～14時30分、④第2・4月曜13時30分～14時30分、⑤第2・4水曜10時～11時、⑥第2・4金曜13時30分～14時30分

**場所**＝①JAならけん郡山経済センター、②南井町スポーツ会館(ミニ体育館の和室)③昭和地区公民館、④青葉台コミュニティセンター、⑤旧JAならけん筒井出張所、⑥南部公民館

**定員**＝①～⑥とも若干名(先着順)

**対象**＝医師から運動制限を受けていないおおむね65歳以上の市民

**申込・問合せ**＝

①地域包括支援センター

(☎55-7733)

②第二地域包括支援センター

(☎55-7011)

③～⑥第三地域包括支援センター

(☎57-2233)

## 郡山城下町発「体験醸造と 金魚すくい」「お城巡り」

忙しい毎日から離れて、お酒造り体験をしてみませんか？体験後にできるお酒720ml(2本)と金魚グッズ1点のお土産付きです。(お酒は後日受取または有料郵送となります。)

**日時**＝12月9日(土)

**場所**＝中谷酒造 柳町醸造所(柳二丁目4番)

**内容**＝12時45分 現地集合、13時～16時45分 体験醸造:無料試飲(1杯)またはソフトドリンク(1個)付  
※希望者のみ、金魚すくい体験(約30分)・郡山城跡のガイドツアー(約50分)もあります。

**定員**＝15人 ※定員を超えた場合は抽選。  
**参加費**＝8,800円

**申込・問合せ**＝11月27日(月)17時までに窓口、電話、FAXまたはメールで市観光協会(市民交流館・☎52-2010・FAX52-2322・✉kankou@m3.kcn.ne.jp)へ

## 令和5年度 第2回障害者家族教室

障害について、いっしょに学び、考えてみませんか？お気軽にご参加ください。

**日時**＝12月7日(木)14時～15時30分(受付13時30分～)

**場所**＝市民交流館 1階集会室

**内容**＝「精神障害者の人への家族としてのかかわり方～親亡き後を見据えて～」

**講師**＝在宅支援 いがらし心の診療所 精神科医 五十嵐 達夫さん

※都合により、講師・テーマなどの変更をする場合があります。ご了承ください。

**問合せ**＝障害福祉課(内線540)

## 萌 こころの相談室 (精神保健福祉電話相談事業)

障害者週間にちなみ県民を対象に電話相談事業を実施します。眠れない日や気分が落ち込む日が続く、精神科への受診や薬への不安など、精神保健福祉に関する相談を受付けます。(秘密厳守、相談無料。通話料はかかります。)

**日時**＝12月4日(月)～8日(金)の5日間 いずれも9時～21時

**相談電話番号**＝☎85-5639

**問合せ**＝社会福祉法人 萌(☎54-0821 土・日曜、祝日休み)

(障害福祉課)

## はーとふるフェスタ (参加費無料)

**日時**＝11月25日(土)10時～15時

**場所**＝片桐地区公民館

**内容**＝フード&日用品ドライブ(もったいないフェア)、販売・飲食ブース、健康相談 ほか

**問合せ**＝ハートフルこおりやま事務局 帯田(☎54-3977)

(障害福祉課)