

みんなの伝言板

掲載について 営利を目的としないで、独自に行っているイベントや、そのサークルへの参加を広く市民に呼びかける内容とします。掲載希望号発行日の1カ月前までに企画政策課へ。

㊦=日時 ㊧=場所 ㊨=対象 ㊩=会費 ㊪=申込 ㊫=問合せ ㊬=持ち物

<p>■ イベント</p> <p>第41回チャリティーコンサート</p> <p>㊦ 8月25日(日)14:00~16:00 ㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール ㊨ 市民 ㊩ 1,000円 ㊫ 大和郡山市音楽芸術協会 事務局・小林 ☎090-2382-9834</p>	<p>知育リトミック体験会(要申込)</p> <p>㊦ 8月5日・26日・9月9日・30日 各月曜 10:00~11:00 ㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール リハーサル室 ㊨ 1歳半位~未就学児とその保護者 ㊩ 500円 ㊫ 知育リトミック ちゃお・ばんびーに!・木村 ☎090-1580-1192</p>	<p>■ 会員募集</p> <p>手編みを始めてみませんか</p> <p>㊦ 毎月第2・4火曜13:30~15:30 ㊧ 片桐地区公民館 ㊨ だれでも ㊩ 月3,000円 ㊫ 山中 ☎53-9019</p>	<p>郡山川柳会(経験不問)</p> <p>㊦ 毎月第2日曜句会13:00~17:00 ㊧ 三の丸会館 ㊨ 成人男女 ㊩ 句会500円(見学無料) ㊫ 郡山川柳会・吉田 ☎54-1211</p>
<p>市制70周年記念城下町の寺社巡り スタッフ募集</p> <p>㊦ 10月26日(土)・27日(日)10:00~15:00 ㊧ 大和郡山城下町一体 ㊨ 中学生~80歳くらい ㊩ 無料 ㊫ 大和郡山歴史同好会 ☎ykrd.new@gmail.com</p>	<p>ボランティア大募集中!</p> <p>㊦ 9月14日(土)12:00~18:00 ㊧ 三の丸会館 ㊨ どなたでも ㊩ 無料 ㊫ 水耕栽培の会・山脇 ☎akane0077@gmail.com・☎080-6115-9520</p>	<p>一服の抹茶で豊かな落ち着きを</p> <p>㊦ 毎月第1・3木曜13:30~15:00頃 ㊧ 山田町スポーツ会館(和室) ㊨ 男女問わず(初心者歓迎)足の不自由な人は椅子で参加可 ㊩ 水屋代1回1,000円 ㊫ 翠月会・大西 ☎53-9514</p>	<p>三の丸囲碁クラブ(経験不問)</p> <p>㊦ 毎週日曜(第1・3日曜大会、他は例会)13:00~17:00 ㊧ 三の丸会館 3階和室 ㊨ 男女年齢不問(原則市内在住の人) ㊩ 入会費年3,000円(途中入会減額)、見学無料 ㊫ 三の丸囲碁クラブ・吉田 ☎54-1211</p>
<p>笑顔で創る未来</p> <p>㊦ 9月8日(日)13:30~15:30 ㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール 大ホール ㊨ 市民、県民 ㊩ 大人(中学生以上)1,000円、小学生500円、未就学児 無料 ㊫ 大和郡山の未来をひらく会 ☎54-8000</p>	<p>施設でモルックしませんか?</p> <p>㊦ お問い合わせください ㊩ 無料 ㊧ ご希望の場所に出向きます ㊨ 老人ホーム、障害者施設など ㊫ 大和郡山モルッカーズ・小崎 ☎080-4458-5721・☎kasa kasa8484@gmail.com</p>	<p>エアロビクスを始めませんか</p> <p>㊦ 毎月金曜(2回)18:30~20:00 土曜(2回)15:00~16:30 ㊧ 南部公民館 ㊨ 運動したい人どなたでも ㊩ 月2回1,500円、月4回2,500円 ㊫ 健康エアロビクスクラブ・大辻 ☎090-3491-7580</p>	<p>リラックスヨガ</p> <p>㊦ 毎週火曜 10:00~11:00 ㊧ 三の丸会館 ㊨ どなたでも ㊩ 1回1,000円 ㊫ ヨガマット、タオル ㊫ ナガハラ ☎090-2013-6441</p>
<p>奈良の写真家による写真展</p> <p>㊦ 8月4日(日)~11日(日・祝)10:00~18:00 ㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール ㊨ どなたでも ㊩ 無料 ㊫ 味村 ☎090-1967-5544</p>	<p>ちょこっとしたお手伝いします</p> <p>㊦ お困りの内容をお知らせいただいてから日時を決めます ㊧ 内容により訪問場所が異なります ㊨ だれでも ㊩ 交通費程度 ㊫ ちょこっとわかば ☎080-2508-9498</p>	<p>小学生男女バレーボール教室</p> <p>㊦ 毎週土・日曜 9:00~12:00 ㊧ 片桐小学校 体育館 ㊨ 県内在住小学生 ㊩ 無料 ㊫ 片桐VBC・河合 ☎090-9878-7837</p>	<p>健康ヨガ</p> <p>㊦ 毎週金曜10:00~11:00 ㊧ 南井町スポーツ会館 集会室 ㊨ どなたでも ㊩ 月3,000円 ㊫ 宮崎 ☎56-6657</p>

8月31日は 野菜の日

8月20日~9月10日は

野菜週間

【朝ごはん】



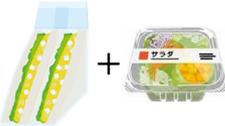
すぐに食べられる野菜をプラス

【素麺】



カット野菜を利用して野菜のつけ素麺に

【サンドイッチ】



野菜のお総菜をプラス

【汁物】



具たくさんにして野菜をプラス

ちょい足しを意識して♪



ベジたべちゃん

1日の野菜摂取目標量は350gです!しかし現状は280.5gしかとれていません(令和元年国民健康栄養調査)。野菜をプラス1皿食べましょう!

X



instagram



市HP



かんたんベジたべレシピはここをチェック!

(保健センター)

訂正II広報「つながり」7月15日号P7の「休日応急診療所」に誤りがありましたので訂正します。正II診療時間:13時~19時