

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

■ イベント

大和琵琶楽公開練習

㊦ 9・10・11月の第2土曜13:00～14:00
㊧ 大和民俗公園 旧吉川家
㊨ どなたでも ㊩ 無料
㊫ 大藪 ☎0742-48-1135

こおりやま紙芝居組公演

㊦ 9月15日(日)14:00～16:00
㊧ 三の丸会館 研修室2
㊨ どなたでも ㊩ 無料
㊫ 松本 ☎090-9699-4328

シャンソンチャリティコンサート

㊦ 10月3日(木) 14:00～16:30
㊧ DMG MORIやまと郡山城ホール レセプションホール
㊨ どなたでも ㊩ 無料
㊫ 宇田 ☎090-6662-9684



オレンジカフェ開催

㊦ 9月20日(金)13:30～15:30
㊧ 在宅医療センター 悠
㊨ どなたでも参加OK
㊩ 150円
㊫ ウェルケア悠内事務所 ☎55-0210

プログラミング体験講座

㊦ 9月28日(土)10:00～12:00
㊧ 三の丸会館
㊨ 小学校2～3年生 ㊩ 無料
㊫ NPO法人 電子アドバイザー ラブ ☎0742-36-8520

■ 会員募集

楽しくこころメンテ・心ケア

㊦ 毎月第3木曜10:00～11:30
㊧ 総合公園施設 研修室
㊨ 心に関心のある市内在住の人
㊩ 月500円(初回無料)
㊫ 公認心理師 臨床発達心理士・今谷 ☎090-3920-4958

体がよろこぶいい笑い 笑いヨガ

㊦ 毎月第1・第3月曜10:00～11:00
㊧ 総合公園施設 研修室
㊨ 笑いを生活にとりいれたい人
㊩ 参加費500円/回
㊫ ミヨシ ☎090-9623-4881

受験英語逆手に取ろう英会話

㊦ 毎週土曜9:30～11:30
㊧ 三の丸会館
㊨ 英語に興味のある人 何人でも
㊩ 入会費無料、月500円
㊫ 中嶋 ☎56-8022



グラウンドゴルフのお誘い

㊦ 毎週水・金曜9:00～11:00
㊧ 九条公園 ゲートボール場
㊨ 市民
㊩ 入会費1,000円・年会費2,500円
㊫ 九条公演G・Gクラブ 小比賀 ☎53-1079

大人のピアノカサール

㊦ 第4金曜 10:30～12:00
㊧ コミュニティ会館(ハローワーク前)
㊨ 初心者歓迎、大人の人どなたでも
㊩ 入会金なし、月1,500円
㊫ 今井 ☎080-5355-4757

楽しく卓球をやりましょう

㊦ 各月第1・3日曜9:00～11:30
第2・4金曜12:00～16:00
㊧ 南部公民館 多目的ホール
㊨ 市民 ㊩ 月500円
㊫ 健康卓球クラブ 中村 ☎090-8822-5717

気功と太極拳で心身健全

㊦ 毎月第1・2・4火曜 13:30～15:00
㊧ 南部公民館 多目的ホール
㊨ 男女問わず(初心者歓迎)
㊩ 月1,500円(3回/月)
㊫ 気功と太極拳クラブ・神谷 ☎090-7096-2185

簡単リフレッシュ健康体操

㊦ 毎週木曜10:00～10:45
㊧ DMG MORIやまと郡山城ホール 武道場
㊨ シニア男女 ㊩ 1回500円
㊫ 河野 ☎090-8484-6342

色んな人が楽しく学ぶ中国語

㊦ 毎月3回 月曜 18:15～20:30
㊧ 三の丸会館
㊨ 初心者・経験者問わず
㊩ 入会費1,000円、月2,000円
㊫ 上林 ☎090-8386-1214

バレーボール体験募集

㊦ 毎週土・日曜9:00～17:00
㊧ 郡山西小学校 体育館
㊨ 小学生男女 ㊩ 無料
㊫ 喜多 ☎080-3785-7556

重心たいそう教室

㊦ 毎月第1・2・3金曜 9:50～10:50
㊧ コープいまご2階 集会室
㊨ 女性 ㊩ 月2,100円
㊫ 岡本 ☎070-5500-0134

花写真の撮り方と作品発表会

㊦ 9月13日(金)13:00～16:00
㊧ 昭和社区公民館 研修室
㊨ 市内在住の高校生以上の人
㊩ 年会費2,400円(入会費不要)
㊫ 花写真の会 福本 ☎090-7759-0518



9月は健康増進普及月間です!

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

各種がん検診や健康診査をうけて、生活習慣病を予防しましょう

運動

毎日の運動に+10分! ちょい歩きプラスからはじめましょう!

生活習慣病予防には、1日約8,000歩が効果的ですが、平成30年の調査では市民の約3分の1は1日平均が3000歩未満でした。市では歩数を記録する100万歩手帳を無料配布中!

食事

主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスのとれた食事をとりましょう!

特に高齢者の人は「低栄養予防」に肉や魚といったタンパク質もしっかりとりましょう! 毎日の食事に野菜をプラスする「ベジタベプラス」も大切です。

禁煙

禁煙でたばこの煙をマイナス!

たばこをペランダで吸ったり、換気扇の下で吸っても、約45分間は吸った人の息からは有害物質が出されると言われています。自分の健康のため、周りの人の受動喫煙防止のために禁煙してみませんか?

+



定期的に がん検診・健診を受けましょう

問合せ=保健センターさんて郡山 ☎58-3333

生産者マーケット「郡山・市の日」

地元生産者による農産品を中心に、手作り品や加工品、掘り出し物をお買い求めいただけます。

出展者も来場者も、みなさんでお城での朝のひとときをお楽しみください。

日時=9月8日(日) 8時～11時 ※雨天中止。

会場=郡山城跡公園 郡山城情報館一帯

※会場内の駐車スペースは台数に限りがあります。満車の際は会場周辺の有料駐車場をご利用ください。

◆出店者募集中

生産者やキッチンカー経営のみなさん、フリーマーケットで参加したい人の出店申込を9月5日(木)17時まで受付中。

問合せ=郡山城にぎわいづくり実行委員会 まちづくり事業課(内線632)

出店要項はこちらから

