

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

こども食堂・学習支援・プログラミング教室

㊦ 2月7日(日)・3月7日(日)
10:00～15:00
㊧ 南部公民館
㊨ 主に中学生までのこどもと子育て家庭
㊩ 中学生まで無料 大人300円
(定員制・HPで要予約)
㊫ せいじゅん たすけあい こども食堂
☎090-8529-1598

脳・脊髄神経のリハビリ教室(無料)

㊦ 2月7日(日)・14日(日)・
21日(日)、3月7日(日)
13:30～14:30
㊧ らぽーる大和郡山介護ステーション
㊨ マヒ、拘縮、運動困難等でお困りの人
㊫ マヒ回復リハビリ教室
きゃっちぽーる・大窪
☎090-7358-5022

オカリナとサックス演奏会

㊦ 2月21日(日)
13:30～15:30
㊧ DMG MORI やまと郡山城
ホール 小ホール
㊩ 一般2,000円/中高生1,000
円/小学生以下/500円
㊫ 大島 ☎090-9040-5490

第19回 歩きとっと開催

㊦ 3月6日(土)
9:30～12:00ごろ
㊧ JR郡山駅東口集合
市内ハイキング
㊩ 大人500円/子ども無料
㊫ 大和郡山市レクリエーション協会・
河内 ☎090-3052-7102

傾聴ボランティア“よりそい”で おしゃべりしませんか? (無料)

㊦ 毎週月・金曜 1回30分間
13:00～15:00
㊧ アスモ 地下1階 ボランティア
ビューロー 会議室
㊨ 市内在住のみなさん
㊫ 大和郡山市社会福祉協議会
福祉課 ☎53-6531

■ 会員募集

小学生男女バレーボール教室 (無料)

㊦ 毎週土・日曜 9:00～12:00
㊧ 片桐小学校体育館
㊨ 奈良県内男子女子小学生
㊫ 片桐VBC・河合
☎090-9878-7837

将棋愛好家募集 60代大歓迎

㊦ 2カ月に1回例会開催
賞品・食事用意 9:30～14:30
㊧ 老人福祉センター ゆたんぼ
㊨ 市内在住 60歳以上の男女
㊩ 入会金1,000円/年3,000円
㊫ 篠木 ☎090-5130-5446

トリム体操 会員募集

㊦ 毎週火曜 10:00～11:30
㊧ 片桐地区公民館
㊨ 初心者・経験者問わず
㊩ 入会金500円/月1,500円
㊫ 福田 ☎54-6207

囲碁を楽しみませんか

㊦ 年6回 囲碁大会・奇数月の水曜
9:00～16:00
㊧ 老人福祉センター ゆたんぼ
㊨ 市内在住 60歳以上(女性歓迎)
㊩ 月3,000円
㊫ 郡山碁友会・杉尾
☎090-6061-4920

生きがいに繋がる音楽を 『らくらくピアノ』

㊦ 月2回 10:00～11:30
㊧ DMG MORI やまと郡山城
ホール
平和地区公民館 片桐地区公民館
㊨ 中高年(初心者OK)
㊩ 月3,000円
㊫ 山根(曜日等要問合せ)
☎53-3279

ちょちょいのちょい歩きで 目指せ100万歩!



まずは 100万歩手帳で記録!

●すこやか 100万歩手帳 好評配布中

楽しみながらウォーキングを続けるのに是非ご利用ください。
市役所、各支所、元気城下町プラザ、元気城下町ぷらっと、保健センターで配付しています。

継続で ちょい歩きでタオル・バッジをゲット!

●1日10分～20分の「ちょい歩き」を継続して100万歩達成
歩数を記録したすこやか100万歩手帳を持って申請しましょう。
初めての100万歩達成者には「すこやか100万歩タオル」をプレゼント!

運動したいけど…
時間がない人には
ちょい歩き!

大和郡山すこやか21計画
アドバイザー
岐阜大学医学教育開発研究
センター長
藤崎 和彦 さん

詳細は
こちら

