

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>自分で出来るリハビリ体験会 ㊦ 5月8日・15日・22日、6月5日(日) 13:30~14:30 ㊧ らぼー大和郡山介護ステーション ㊨ 体が固い、力が入りにくい等でお困りの人 ㊩ 無料 ㊪ リハビリ教室きゃっぼー大窪 ☎090-7358-5022</p>	<p>■ 会員募集</p> <p>親子で楽しむプログラミング ㊦ 8月~2月土曜(月2回) 10:00~12:00 ㊧ 市民交流館5回、オンライン15回 ㊨ 小学1~5年生 ㊩ 無料(機材費35,000円) ㊪ 奥田 hqi06047@kcn.jp</p>	<p>平和水彩画クラブ会員募集 ㊦ 第2・4火曜 9:30~11:30 ㊧ 平和地区公民館 美術室 ㊨ 市内在住の人だれでも ㊩ 3カ月 4,000円 ㊪ 藤原 ☎090-9999-4036</p>	<p>ペタンク競技へのお誘い ㊦ 毎日 8:40~10:30(雨天中止) ㊧ 矢田山町スポーツ会館グラウンド ㊨ 中学生以上 ㊩ 無料(用具不要)・サララップ進呈 ㊪ 大和郡山市ペタンク協会・城守 ☎090-5896-2341</p>
<p>しなやかな血管を目指し、元気に なりませんか(心の栄養の話あり) ㊦ 5月28日(土) 13:30~15:30 ㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール 会議室A ㊨ だれでも ㊩ 500円 ㊪ 暮らしのコミュニケーション生活科学アドバイザー・山田 ☎090-7099-5839</p>	<p>奈良ハイキングクラブ 会員募集 ㊦ 毎週土・日曜(例会山行あります) ㊧ 事務所(綿町31) ㊨ ハイキング・登山好きな人 ㊩ 入会金1,000円/月600円 ㊪ 奈良ハイキングクラブ(パソコンで検索) ☎090-6556-8782</p>	<p>あなたも朗読で 脳活しませんか? ㊦ 毎月第2・4月曜 5月23日(月)無料体験 13:30~14:30 ㊧ カフェ シエスタ内 会議室 ㊨ だれでも ㊩ 月2回1,500円 ㊪ 木洩れ日朗読教室・黒木 ☎090-6327-3337</p>	<p>健康体操 見学・無料体験 ㊦ 毎週木曜 13:45~15:30 ㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール 武道場2階 ㊨ だれでも(熟年者も大歓迎) ㊩ 無料 ㊪ 飲み物・タオル・バスタオル・動きやすい服装 ㊪ 健康体操・中野 ☎54-9588</p>
<p>第21回定期演奏会 ㊦ 6月12日(日) 14:00~16:00 ㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール 大ホール ㊨ 市民 ㊩ 1,500円 ㊪ 大和郡山市音楽芸術協会事務局・数井 ☎53-2640</p>	<p>「生きがい」に繋がる音楽を提供します!『らくらくピアノ』 ㊦ 月2回 10:00~11:30 ㊧ 平和地区公民館・片桐地区公民館 ㊨ 中高年 ㊩ 月3,000円 ㊪ 山根 ☎53-3279</p>	<p>呼動バランス操体 ㊦ 第1・2・3金曜 10:00~11:30 ㊧ コープいまご2階 集会室 ㊨ 成人女性(体のゆがみを整えたい人) ㊩ 月2,100円・初回体験無料 ㊪ 呼動バランス操体・森 ☎080-8301-0833</p>	<p>楽しく・やさしい健康体操 ㊦ 5月12日・19日・26日(木) 10:00~10:45 ㊧ 観音寺コミュニティ会館 ㊨ だれでも ㊩ 1回500円 ㊪ 河野 ☎090-8484-6342</p>
<p>大和路カラオケ歌謡祭典 ㊦ 6月24日(金) 13:00~16:30 ㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール ㊨ 市内在住原則60歳以上の人 ㊩ 入場料込 7,000円 ㊪ 長谷川 ☎080-6115-4178</p>	<p>茶道で教養を深めませんか! ㊦ 毎月第1・3木曜 13:30~15:00 ㊧ 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800円 ㊪ 翠月会・大西 ☎53-9514</p>	<p>Shall we dance? 社交ダンスを始めませんか? プロの先生が優しく指導します。 ㊦ 毎週金曜 15:00~16:30 ㊧ 三の丸会館 ㊨ 初心者歓迎・一人参加可 ㊪ 社交ダンスクラブ郡山チャレンジ・木村 ☎080-5335-1804</p>	<p>男性料理教室(新たな歩み) ㊦ 毎月第2月曜(原則) (4・8・12月は除く) 9:30~14:00 ㊧ 保健センター「さんて郡山」 ㊨ 市内在住60歳以上の男性 ㊩ 年10,000円(材料費込み) ㊪ さんてクッキングクラブ・小林 ☎090-2198-9123</p> 

権利擁護に関する弁護士相談会

認知症や知的障害・精神障害によって判断能力が低下した人の権利を守るため、成年後見制度利用等に関する弁護士相談会を開催します。相談希望者は、予約をお願いします。

日時 = 毎月第3火曜 5月17日、6月21日、7月19日、8月16日、9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、令和5年1月17日、2月21日、3月14日※3月は第2火曜。

① 13時30分~14時15分 ② 14時30分~15時15分 ③ 15時30分~16時15分 (1人45分)

場所 = 社会福祉会館 白百合母子コーナーまたはボランティア室

相談料 = 無料

対象 = 市内在住の本人、その家族・支援者

予約・問合せ = 平日8時30分~17時15分に市成年後見支援センター(社会福祉協議会内 ☎53-6531)

第3回奈良マラソンロゲイニング with 大和郡山 参加者募集

ロゲイニングとは、主催者が設置したチェックポイントを制限時間内に出来るだけ多く回り、得た点数を競うスポーツです。走るだけでなくのんびりウォーキングだけでもOK。参加者全員対象の抽選賞品もあります。

開催日 = 6月5日(日)

会場 = 郡山城跡(追手向櫓広場)

※更衣室、手荷物預かりあり。

競技時間 = ①3時間②5時間(制限時刻に遅れると減点)

参加費 = 大人2,000円、中・高校生1,000円、小学生500円(一人あたり)

参加資格 = ①スマートフォンを持っていること(1チームにつき最低1つ) ②小学生以上

申込締切 = 5月25日(水) ※定員になり次第締切。

申込・詳細・問合せ = 奈良マラソン実行委員会事務局(☎0742-81-8752) 詳しくは大会ホームページをご覧ください www.nara-marathon.jp (市観光協会)