



仁方地区育児相談室

日時 11月4日(水)10:00~11:00
場所 仁方まちづくりセンター 2階 和室
対象 こども(乳幼児)と保護者
内容 育児相談、身長・体重測定、交流会など
問合せ先 東保健センター ☎71-9176



- ※ 母子手帳とフェイスタオルをお持ちください。
- ※ 変更や中止の場合は、呉市子育て支援アプリ「くれっこアプリ」でお知らせします。

仁方まちづくりセンター臨時休館のお知らせ

仁方まちづくりセンターは、次のとおり臨時休館します。貸館の申請、受講の申込み等はできませんので、よろしくお願いします。

11月15日(日)・11月22日(日)

いきいき100歳体操

「百歳体操」は高知市で開発された高齢者向けの筋力体操です。イスに座り、手足におもりの入ったバンドをつけて、数を数えながらゆっくりと動かすだけ。体力に自信がないという方も取り組みやすい手軽な体操です。

日時 10月19日(月)、26日(月)
11月 2日(月)、9日(月)、16日(月)、30日(月)
12月 7日(月)、14日(月)、21日(月)
いずれも9時30分～
参加料は無料。どなたでも参加できます。

場所 仁方市民センター 3階 ホール
主催 仁方健康友の会
問合せ先 佐藤部長 ☎79-5260

仁方小学校・地域合同清掃

日時 11月6日(金)13:10～(雨天の場合中止)
集合場所 仁方小学校 運動場
集合時間 12:45
清掃場所 小学校(運動場・校舎・中庭・児童公園)
※軍手、ぞうきん等をご持参ください。
主催 仁方地区社会福祉協議会 ボランティア部
仁方小学校
問合せ先 仁方市民センター ☎79-1111

第172回歩こう会(今回、仁方地区子ども会連合会と合同ウォーキング)

日時 11月14日(土)受付8:30～ 出発9:00(雨天中止)
集合場所 仁方市民センター 3階 ホール
コース 小坪(健脚コース10km)
参加料 無料
その他 どなたでも、自由に参加できます。
(小学生3年生以下は保護者同伴)
飲み物は各自で準備してください。
主催 仁方健康友の会
問合せ先 佐藤部長 ☎79-5260



体力づくり教室 仁方スポーツ協会

【マラソン大会に向けて、体力づくりをしましょう】

日程 11月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)
21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)

時間 午前7:00～8:00
場所 棧橋公園(29日は、仁方中学校)

指導者 倉橋 進・宮迫 純子
参加 運動ができる服装で参加してください。
(参加費は無料、参加者には参加賞、また抽選で賞品あり)
問合せ先 仁方まちづくりセンター ☎79-6914

初心者歓迎 高齢者向けスマートフォン教室

ネットやアプリを使ってみよう！ スマホで健康管理【フレイル予防編】

日 時 11月11日(水)14:00～16:00
場 所 仁方まちづくりセンター 2階 第1学習室
料 金 無料
定 員 20名(先着順)
対 象 呉市に住民登録がある65歳以上
申し込み 10月20日(火)から電話にて高齢者支援課へ
直接お申し込みください。



※講座では、一人一人スマートフォンを貸し出します。

問合せ先 高齢者支援課 ☎25-3104

第47回仁方町民マラソン大会

仁方スポーツ協会

日 時 12月6日(日)10:00～(受付9:30～)小雨決行
場 所 仁方中学校グラウンド
コ ー ス 1Km(年長から、性別年齢は問いません)
参加申込 参加費200円を添えて、11月20日(金)までに
仁方まちづくりセンターに申込みください。



問合せ先 仁方まちづくりセンター ☎79-6914

受講生募集 クリスマスキャンドル

日 時 11月7日(土)13:00～15:00
場 所 仁方まちづくりセンター 2階 第2学習室
講 師 牧 裕美 先生
参 加 費 2,500円(受講料400円, 材料費2,100円)
定 員 10名(先着順)
対 象 小学4年生以上
持 参 物 飾りたい物(お気に入りのビーズ・石・



(写真はイメージです。色・パーツは自分で選んで1種類作ります。)

かわいもキャンドルを作ってお家に飾りクリスマスを楽しみませんか。

10月20日(火)～11月6日(金)の間に仁方まちづくりセンターへ直接お申し込みください。受付時間は、9:00～17:00です。

なお、電話での申込みはできません。

問合せ先 仁方まちづくりセンター ☎79-6914

受講生募集 十割そばに挑戦しよう

日 時 11月23日(月)9:30～12:30
場 所 仁方まちづくりセンター 2階 調理室
講 師 平畝 力 先生
内 容 十割のそば粉を使って、そば打ちに挑戦して、おいしいそばを食べる。

参 加 費 1,400円(受講料400円, 材料費1,000円)

定 員 12名(先着順)

対 象 小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴)

持 参 物 エプロン, マスク, 三角巾, ふきん, そば持ち帰り用容器

**十割のそば粉を使って、そば打ちに挑戦してみませんか。
おいしいそばを食べましょう。**

10月20日(火)～11月13日(金)の間に仁方まちづくりセンターへ直接お申し込みください。受付時間は、9:00～17:00です。

なお、電話での申込みはできません。

問合せ先 仁方まちづくりセンター ☎79-6914

受講生募集 フレッシュグリーンで彩る クリスマスリース

日 時 11月25日(水)10:00～12:00
場 所 仁方まちづくりセンター 2階 第2学習室
講 師 (公社)日本フラワーデザイナー協会講師 石川 未央 先生
参 加 費 3,000円(受講料400円, 材料費2,600円)
定 員 12名(先着順)
対 象 18歳以上
持 参 物 はさみ, 手ふきタオル, グルーガン・
グルーガンのり(ある人), 持ち帰り
用の袋



**針葉樹と木の実を使って、クリスマスリース
を作りませんか。**

(写真はイメージです)

10月20日(火)～11月11日(水)の間に仁方まちづくりセンターへ直接お申し込みください。受付時間は、9:00～17:00です。

なお、電話での申込みはできません。

問合せ先 仁方まちづくりセンター ☎79-6914