



受講生を募集します ◆申込み◆ 1月22日(月) 9時～
※ 受講生少数の場合等、開講出来ないことがあります。1月23日(火)以降 受付時間 8:30～17:00

地域につなげよう！元気プロジェクト

～あなたの地域へも出張講座～

人生100年時代！
健康長寿の秘訣

～ながーく元気でいるために～

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

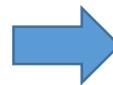
* よい睡眠とれていますか？

* ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！



食生活 運動

生活リズム



健康

【※希望の会場での参加ができます】

申込み：まちづくりセンター窓口 又は電話にて受付

場 所	日 時
安浦まちづくりセンター 中ホール(大)	令和6年 2月16日(金) 13:30～14:30
内平自治会館	令和6年 2月21日(水) 13:30～14:30

- 定員：各会場20名
- 対象：どなたでも
- 参加費：無料
- 講師：荒金 香

和布を使った小物づくり

～和布を使ったひな人形(飾り)～
(花柄の色紙にアサリとハマグリを土台としたひな飾りをつくります)

■日時：2月20日(火)
10時～12時

■講師：白川 美枝子

■場所：2階 中ホール(大)

■参加費：1,700円

■対象：18歳以上

(受講料400円+材料費1,300円)

■定員：12名

■持参物：はさみ



くんせい 燻製を楽しもう

ご家庭で、身近な食材で燻製を楽しむ方法をご紹介します
ハーブティーと一緒に試食します♪

■日時：2月29日(木)
10時～12時

■講師：坊垣内 みどり

■場所：3階 調理室

■参加費：1,600円(受講料400円+材料費1,200円)

■対象：18歳以上

■定員：10名

■持参物：エプロン・三角巾・ふきん



◆短期講座受講生 募集中◆

講座名	対象/定員	日 時	参加費	持 参 物
らくらく健康体操 ～afternoon～	18歳以上 定員15名	1/22, 2/5・26, 3/11・25(月) 〈全5回〉13時～14時30分	2,000円	ヨガマット又はバスタオル・ 室内シューズ・飲み物・ ※運動しやすい服装
げんきアップ!脳トレ	18歳以上 定員15名	2/15, 3/21(木) 〈全2回〉13時30分～15時	800円	飲み物
これからはじめる 土曜のパソコン教室	18歳以上 定員15名	1/27, 2/10・24, 3/9・23(土) 〈全5回〉10時～12時	2,300円 ※新規の方別途1,500円	筆記用具・ パソコン(数台貸出可)

第13回 安浦町グラウンド・ゴルフ交歓大会

開催日：令和6年3月12日（火） 予備日：3月13日（水）
 開催会場：実成新開グラウンド
 参加資格：55歳以上で安浦町内居住者
 募集定員：96名（募集定員になり次第締切）
 申込先：安浦町体育協会 事務局（安浦まちづくりセンター窓口へ）
 <安浦まちづくりセンターロビーに振込み用紙・開催要項があります。>
 参加費：300円/人（傷害保険含む）
 <申込み用紙に記載の「ゆうちょ銀行」へ振込みください。>
 申込締切：2月16日（金）

参加者募集！



【主催】安浦町体育協会 【問合せ】安浦町体育協会事務局 ☎ 84-3636（安浦まちづくりセンター内）
 【主管】安浦町体育協会グラウンド・ゴルフ部（呉安浦友愛G・Gクラブ）
 【協賛】安浦郵便局，安登郵便局，安浦三津口郵便局

～安浦友愛大学で学ぼう～ 令和6年度 学生を募集します

入学資格：呉市に在住する満50歳以上の方
 （新規入学者を歓迎します。近隣町の方もどうぞ。）
 入学金：1,000円
 （別途教材費などを負担していただく場合があります）
 ※クラブにより、日時・費用・定員などが異なります。

【申込み期限】 3月29日（金）

【問合せ】（公財）安浦町生涯学習振興財団 ☎ 84-7987

クラブ名	開催日時
囲碁	毎週火・金曜 13:00～
絵手紙	第2水曜 9:30～
歌謡塾	第2・4月曜 13:00～
コーラス	第1・3金曜 13:00～
茶道	第2・4水曜 9:00～
生花	第2・4火曜 9:00～
卓球	毎週月・木曜 9:00～
卓球かもめ	毎週月・木曜 9:00～
陶芸	第2・3木・金曜 9:00～
俳句	第3水曜 9:00～
パソコン	第1・3金曜 9:30～
吹矢	第1・3木曜 13:30～
民踊	第1・3火曜 13:00～
やさしい英語教室	第2・4水曜 10:00～

第38回 安浦町ふれあい駅伝大会



開催日時：令和6年2月3日（土）
 <小雨決行>
 開会式 9時30分 実成新開グラウンド
 スタート 10時10分 実成新開グラウンド横
 閉会式 11時30分 安浦体育館
 場所：実成新開北東部

※駅伝コース内 一部を除き、
 車両通行止めになります（午前中）。ご協力ください。

【主催・問い合わせ】安浦町体育協会
 （安浦まちづくりセンター内）☎ 84-3636

安浦図書館からのお知らせ

開館時間 9:30～18:00 ☎ 84-3806

●2月の休館日

1日(木)・8日(木)・11日(祝)
 15日(木)・22日(木)・23日(祝)
 29日(木)

●このゆびとまれの絵本会

日時 2月10日（土）
 10:30～11:00
 場所 安浦市民センター2階
 安浦図書館 えほんコーナー

