

小城ウインドアンサンブル ファミリー コンサート

2021年12月5日(日)
場所 ゆめぷらっと小城
2階天山ホール
開場 13:30
開演 14:00
入場無料※整理券必要

新型コロナウイルス感染防止のため、
入場前の検温・手指の消毒・マスク着用にご協力をお願い致します。

お問合せは…
小城ウインドアンサンブル
TEL:080-1733-3611(今泉)
URL:ogi-wind.main.jp

1日(水)	
2日(木)	
3日(金)	
4日(土)	
5日(日)	ファミリーコンサート 開場13:30 開演14:00 ※整理券必要 まちの元気塾 手づくり! X'masリース教室 13:00~16:00
6日(月)	
7日(火)	自動車図書館「本丸くん」巡回日 15:30~16:00
8日(水)	
9日(木)	
10日(金)	
11日(土)	
12日(日)	
13日(月)	
14日(火)	まちの元気塾 小城まちなか保健室 10:00~15:00 ※ミニ健康フェア 10:30~14:30
15日(水)	
16日(木)	
17日(金)	
18日(土)	
19日(日)	まちの元気塾 お正月のしめ縄作り教室 9:30~12:30
20日(月)	
21日(火)	
22日(水)	
23日(木)	切り絵アートクリスマス特別展 ※26日まで ※詳細は右側のチラシをご覧ください。
24日(金)	
25日(土)	まちの元気塾 小城まちなか保健室 13:00~15:00
26日(日)	
27日(月)	ま・まんでいカフェ 10:00~19:00
28日(火)	ピアノと歌とヴァイオリンと世界の名曲 開場18:00 開演18:30
29日(水)	
30日(木)	年末年始休館
31日(金)	※1月3日まで

令和3年度 市民講座 まちの元気塾 No.31

手づくり! X'masリース教室

クリスマスに向けて、おうちの玄関やリビングに飾れるX'masリースを作ってみませんか? ヒノキの葉に、松ぼっくりや盛りゴなど本物の材料を使い、素敵に仕上がります。可愛いアイテムを飾り付けたオリジナルのX'masリース。ぜひともはちがうX'masを迎えましょう!

もちろん、お持ち帰りいただけますので、大切な人へのプレゼントやおうちの玄関に飾ってみてはいかがでしょうか。

親子、ご家族、お友達と楽しく、一緒に、ご参加をお待ちしております。

リンスづくり指導
英国スタイルの花 スイレンの会
毛利 美奈子先生

※親子での参加は、親子で1つのリースづくりになります※

2021年 開催日 12月5日(日) 時間 13:00~16:00
場所 ゆめぷらっと小城 1F 研修室
参加人数 10人 参加料 2,500円

剪定ばさみ、エプロン、筆記用具を持参のうえ、ご参加ください

お申し込み・お問い合わせ
お気軽にこちらの窓口へお申込みください。お電話でもお待ちしております。
連絡先 ゆめぷらっと小城 管理室 (担当:八木・東島・北村)
〒845-0001 小城市小城町 253-21 TEL 0952-37-6601

おぎ まちなか ほけんしつ

令和3年度 市民講座 まちの元気塾
参加無料

どこで、どんな人に相談したらいいのかわからない...困った...
というときは、「小城まちなか保健室」で相談してみませんか?

小城市まちなか保健室は、子育てから高齢者まで健康や暮らしの悩みを専門のスタッフが相談のりサポートしています。

感染症防止
新型コロナウイルス感染防止のため
・マスク着用
・手指消毒
・検温
・除菌クロス
・期間限定
・ソーシャルディスタンスを徹底します

相談コーナー
健康、医療、介護、子育て、がん、難病、認知症など気になること・困ったことなど医師や看護師、薬剤師、栄養士など、専門のスタッフが相談にのります。

介護予防体操
健康運動指導士が、介護の方法や予防体操を指導します。

サロンコーナー
気軽にしゃべりましょう。
「ボランティアおがぎ」がお手伝いします。
「NPO法人ケアネットワーク」による「小城がんサロン」にて支援いたします。
(飲料水等は各自でご用意ください)

認知症予防
認知症予防のためのお役立ち情報を動画でお伝えします。脳を活性化させる「シナプソロジー」というプログラムも実施しています。

毎月 第2火曜日
第4土曜日
時間 第2火曜日 10:00~15:00
第4土曜日 13:00~15:00
場所 ゆめぷらっと小城 1F 研修室

主催: ゆめぷらっと小城
協力団体: はいでんケアネットワーク
後援: 多良・小城地区医師会
お問い合わせ先 0952-72-8650 (小城駅前2階4号研修室)

小城 まちなか ほけんしつ

健康フェア

あなたのカラダをたのしくカイゼン!

12/14(火) 10:30~14:30
ゆめぷらっと小城 1F 研修室 (小城市小城町 253-21)
入場無料 測定無料

【新型コロナウイルスの感染拡大防止対策実施】

- InBodyで筋力・体力測定
InBody(体組成分析装置)にて体脂肪率、骨密度、筋肉量、水分量などを測定します。(測定無料)
また、体成分・タンパク質・ミネラル・体脂肪率を測定し、栄養状態に合わせたアドバイスを行います。
体が元々でないか、体脂肪バランスよく減っているかなど、体成分の測定も評価することができます。
- 血糖・血圧など測定
今日の健康フェアでは下記の測定が無料でできます。
血糖値 血圧 酸素飽和度 血管年齢
- なんでも聞ける栄養コーナー
コンビニやスーパーで買える「健康に気をつけたい食品」について、「おがぎ」がアドバイスいたします。
健康講座も開催いたします。
栄養コーナーでは「エネルギーアップ・たんぱく質アップ」できる補助食品のサンプルも配布・販売しています。
- 自宅でできる運動療法
健康運動指導士による、自宅で簡単にできる運動療法もご紹介します。
イスやボールを使ったエクササイズなどもありますので、ご自身に合ったメニューを体験してみてください。

専門職による 栄養・運動のお話
約40分

講座形式で栄養と運動についてお話をさせていただきます。
質問コーナーも予定しておりますので、どなたでもお気軽にご参加ください。
午前部 11:00~
午後部 13:30~

主催: ゆめぷらっと小城
協力団体: はいでんケアネットワーク
後援: 多良・小城地区医師会
お問い合わせ先: 0952-37-6601
(ゆめぷらっと小城管理室 担当: 北村・東島・八木)

お申し込み・お問い合わせ お気軽にこちらの窓口へお申込みください。お電話でもお待ちしております。
連絡先: ゆめぷらっと小城 管理室 (担当: 北村・東島・八木) TEL: 0952-37-6601
(〒845-0001 小城市小城町 253-21)

お正月のしめ縄作り教室

手作りのしめ縄を作いませんか!

しめ縄作り指導
わら細工愛好会

お正月には欠かせない『しめ縄』をご自分で作ってみませんか?お正月行事は、年神様という新年の神様をお迎えするための行事です。年神様は家々にやってきて、生きる力や、幸せをさずけてくださると考えられています。そこでお正月が近づくと、しめ縄や、しめ飾りを飾り、年神様を迎える準備をします。今回も、わら細工愛好会のみなさんご指導のもと、しめ縄作りができます。ぜひ、しめ縄作りに参加しませんか。どうぞ、お気軽にご参加ください。

2021年 開催日 12月19日(日) 時間 9:30~12:30
場所 ゆめぷらっと小城 1F ギャラリー
参加人数 20名 参加費 500円 持参品 はさみ

小学生以下の参加の場合は、同伴者の参加をお願いします。ただしコロナ対策のため、会場が密にならないよう、同伴者は1名に限らせていただきますのでご了承ください。また、参加者は、必ずマスクの着用をお願いします。

お申し込み・お問い合わせ
お気軽にこちらの窓口へお申込みください。お電話でもお待ちしております。
連絡先 ゆめぷらっと小城 管理室 (担当: 北村・東島・八木)
〒845-0001 小城市小城町 253-21 TEL 0952-37-6601

切り絵アート倶楽部の 切り絵アートクリスマス特別展

~切り絵アート倶楽部の生徒作品同時展示~

12月23日(木)~26日(日)
ゆめぷらっと小城
鑑賞無料!

北村尚志友情ライブ(無料)

開催日: 2021年12月23日(木)~26日(日)
鑑賞時間: 23日(木) 13:00~21:00 (自由)
24日(金) 09:00~21:00
25日(土) 09:00~21:00
26日(日) 09:00~17:00 (最終日)

切り絵体験(無料)事前予約優先5~6名様程度
24日(金) 10:00~12:00
15:00~17:00
25日(土) 10:00~12:00
26日(日) 10:00~12:00

会場: ゆめぷらっと小城(小城市)
主催: 切り絵アート倶楽部

このイベントに関するお問い合わせは、切り絵アート倶楽部 (立石1090-3667-2112)までご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが中止や延期になる場合があります。