

催し名	月日	時間	費用	内容など
健康相談	7月9日(火)	13:30~14:30	無料 (申込不要)	内容=保健師による個別健康相談、血圧測定、検尿 対象=40歳以上

催し名	月日	時間	費用	内容など
小学生のための英会話講座 はじめての英会話 (小学生1年生コース)	7月24日(水)	10:00~10:45	500円 (資料代)	講師=シュラブ・リオさん 対象=町内在住・在学の小学校1・2年生 対象=各10人 申し込み=7月9日(火)(必着)までに往復はがきでコース名、住所、名前(ふりがな)、電話番号、学校名、返信用住所・氏名を、ひまわりプラザ(〒736-0052南つくも町11-16)まで。※1人1枚のみ。 ※希望者多数の場合10日(水)11時から抽選会。
	25日(木)			
31日(水)				
8月7日(水)				
小学生のための英会話講座 はじめての英会話 (小学生2年生コース)	21日(水)	11:00~11:45	500円 (資料代)	講師=シュラブ・リオさん 対象=町内在住・在学の小学校1・2年生 対象=各10人 申し込み=7月9日(火)(必着)までに往復はがきでコース名、住所、名前(ふりがな)、電話番号、学校名、返信用住所・氏名を、ひまわりプラザ(〒736-0052南つくも町11-16)まで。※1人1枚のみ。 ※希望者多数の場合10日(水)11時から抽選会。
	23日(金)			
	28日(水)			
30日(金)				

平成25年度 小学生のための夏休みの講座

パステルアート うちわ作り

日時◆7月22日(月) 10時~12時
対象◆小学1~3年生
定員◆15人 参加費◆300円
講師◆西田愛美さん ※汚れてもいい服装で。



チョコバナナケーキを作ってラッピングをしよう

日時◆7月23日(火) 10時~12時30分
対象◆小学1~6年生 定員◆12人
参加費◆500円 講師◆飯尾 真紀子さん
持参物◆エプロン、三角巾、マスク、手拭き

大工さん体験「世界の木材でオリジナル宝箱を作ろう」

日時◆7月25日(木) 10時~12時
対象◆小学4~6年生 定員◆10人
参加費◆700円 講師◆土井一成さん
※汚れてもいい服装で。

チャンドール風ブレスレット作り

日時◆8月1日(木) 10時~12時
対象◆小学3~6年生
定員◆20人 参加費◆500円
講師◆松下京子さん 持参物◆お茶



そば打ち体験

日時◆8月22日(木) 10時~12時30分
対象◆小学4~6年生とその保護者 定員◆12組
参加費◆900円 講師◆中村竜也さん
持参物◆エプロン、三角巾、マスク、手拭き、お茶

申し込み◆9日(火)(必着)までに往復はがきで希望講座名、名前(ふりがな)、学校、学年、住所、電話番号、返信用住所・名前をひまわりプラザ(〒736-0052南つくも町11番16号)へ。
※はがき1枚につき、1人1講座とします。

お家に写真を飾ろう 全2回(参加費◆2回で500円)

【1回目】写真を撮ってみよう!(お家でプリントアウト)
日時◆7月24日(水) 13時30分~15時30分
対象◆小学4~6年生とその保護者
定員◆12組(2日とも参加できる人で1回目は保護者同伴)
講師◆河崎優子さん
持参物◆デジタルカメラ(メモリーを入れて)、帽子、お茶、タオル

【2回目】スクラップブック作り
日時◆8月8日(木) 13時30分~15時30分
対象◆小学4~6年生
定員◆12人 講師◆河崎優子さん
持参物◆はさみ、のり、飾りたい小物、家族や自分の写真10枚

陶芸教室 お皿作り

日時◆7月25日(木) 13時30分~15時
対象◆小学4~6年生 定員◆10人
参加費◆500円 講師◆佐々木 慶造さん
※汚れてもいい服装で。



アロマ入りしゅわしゅわ入浴剤作り

日時◆8月8日(木) 10時~12時
対象◆小学1~6年生 定員◆15人
参加費◆500円 講師◆泉 美紀さん
持参物◆手拭き

ハイブリットカーを作って太陽の光で走らせよう

日時◆8月2日(金) 10時~12時
対象◆小学4~6年生 定員◆20人
参加費◆100円 講師◆パナソニック社員
持参物◆筆記用具

抽選会・連絡 日時◆7月10日(水)11時~ 場所◆ひまわりプラザ
(受講希望者) 1階ふれあいプラザで公開抽選会を開き、結果を返
(多数の場合) 信用はがきでお知らせします。

睡眠改善教室
講演会

睡眠は脳と心の栄養

よく眠れない、寝たはずなのに目覚めが悪い...などと感じることはありませんか?睡眠にまつわる疑問を解き明かし、心地よい睡眠を手に入れましょう。

脳と心と身体を健康を保つための知識と方法を、楽しくわかりやすくお伝えします。

日時◆7月7日(日) 14時~15時30分(13時30分~受け付け)

場所◆福祉センター 多目的ホール

講師◆広島国際大学心理科学部 教授 田中秀樹先生

対象◆男女・年齢問わずどなたでも

申し込み◆事前に電話で保健センターへ



食生活改善推進員(ヘルスマイト)を募集します!

食を通して
地域の心を
つなぐ

健康に関心があり料理が好きな人、研修を受けてヘルスマイト活動に参加しませんか?健康や食に興味のある人なら誰でも参加可能です!

日時	場所	内容
①7月31日(水) 9時~12時	保健センター	・開校式 ・講義『健康づくりについて』
②8月22日(木) 10時~15時	海田公民館	・調理実習 ・講義『食育、食品衛生』
③9月5日(木) 10時~15時	福祉センター	・調理実習 ・講義『広島県の食育の現状』
④10月4日(金) 10時~12時		・調理実習 『地域に食育を広めよう』
⑤10月28日(月) 10時~15時		・調理実習 ・運動実技 『音楽に合わせて楽しく動こう』 ・閉校式

全研修終了後、ヘルスマイト修了証を交付します。欠席の場合は補講を行います。

申し込み◆19日(金)までに電話で保健センターへ

☆食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは??☆

海田町で活躍する食育ボランティアです。親子料理教室や年代に応じた栄養満点メニューを紹介する調理実習を通じて、地域に食育を広める活動をしています。



夏休み!

チャレンジクッキング

ヘルスマイトとデコレーション寿司をつくらう

~海田町郷土料理「さつま」も体験~

日本の食文化を代表する寿司。楽しくアレンジしてみませんか?また、宿場町だった海田町で、薩摩の国の殿様から伝わったとされる汁かけご飯「さつま」も体験できます。

日時・場所◆①7月23日(火) 10時~13時 海田東公民館

②7月24日(水) 10時~13時 福祉センター

対象◆小学生 定員◆各16人

参加費◆各300円 持参物◆エプロン、三角巾、ふきん

申し込み◆電話で保健センターへ(5日(金)~受け付け)

