“かしまバンビクラブご案内

11月は「乳幼児の救急法」の講習会を行います。子育てをする中で、危険な目に遭ってヒヤリとする経験はありませんか？そういった「もしも」の時、パニックにならないように、この機会に学んでみませんか？

ご参加おまちしております。

＊とき：11月18日（木）
10時～11時30分

＊場所：鹿島公民館　正庁

＊講師：日本赤十字社島根県支部

＊参加費：無料

＊その他：講習会時は、託児を行います。

＊申込み　11月12日(金)までに鹿島公民館へお申込みください。

【鹿島公民館　電話：55-5716
e-mail：infokashimak@mable.ne.jp】

みんなde

健康ふぇす

～ウォーキング＆健康チェック＆レクスポーツ～

スポーツの秋♪大人も子どもも楽しめる企画がいっぱい！
お友達やご家族を誘って、ぜひお出かけください！

★ひにち：１１月２８日（日）
★じかん：１０時～１１時３０分
（いつ来ても OK です）
★ばしょ：鹿島公民館　２階　正庁
★参加費：一人１００円（小学生以上）

スタンプラリーをしてプレゼントもらおう♪

♪健康チェックコーナー♪

握力、足指力、骨密度、健康相談コーナー　など

♪レクスポーツコーナー♪

カローリング、ラダーゲッター　など

小さいお友達もママパパとぜひ来てワン！

☆秋のてくてくウォーキング

◇日時:11月28日（日）
8時30分～9時45分（小雨決行）
◇コース:佐陀川周辺コース（約5km）

※参加賞あり！

主催：鹿島地区健康まつえ２１推進隊　　共催：鹿島公民館