

まえばる 公民館 NEWS



平成27年

6月号

平成27年6月15日発行

糸島市前原東2-2-5 TEL&FAX 092-322-2481 e-mail: maebaru.k@city.itoshima.lg.jp <毎週月曜日休館>

平成27年度 前原公民館主催 コミュニティカレッジA 学級生大募集!

日時: 7月15日(水) 10:00~ 場所: 前原公民館・2階・研修室1

演題: 『我が街“まえばる”をもっと知る講座②』



～氏子総代からみた前原の夏祭り-前原山笠と年に一度のご開帳-～

講師: 老松神社氏子総代会 副会長 松尾 ^{しげひろ}成宏 さん

※平成27年度コミュニティカレッジAの開級式を6月24日(水) 10:00から行います。

演題: 『我が街“まえばる”をもっと知る講座①～出会いと交流の場 唐津街道前原宿軽トラ市～』



コミュニティカレッジB・運動栄養教室～メタボ予防(解消)講座～参加者大募集!

【調理実習】



日時: 7月9日(木) 10:00~ 場所: 前原公民館・2階 調理室

テーマ: メタボリックシンドローム予防(解消)に効果的な健康料理(夏編)

“低カロリーだけど美味しい!しかも栄養バランスのとれたメニュー”を学びます

講師: 前原校区食進会のみなさん

メニュー: 揚げないコロッケ、プルプル鶏の和スープ、春雨の中華サラダ、甘夏ゼリー

参加費: 500円とお米0.5合

◎定員: 24名

その他: エプロン、三角巾などお持ちください。

(先着順とさせていただきます)

【家庭で続けられる運動】



日時: 1回目 7月17日(金) 10:00~12:00

場所: 前原公民館 3階大ホール

2回目 8月21日(金) 10:00~12:00

◎浴用タオル、飲料水をご持参下さい

テーマ: 動きたくなる身体づくり～コアコンディショニング～

楽に動ける身体づくりをすることで日常生活の活動量を

◎定員: 25名

増やし、メタボ予防(改善)につなげましょう!

(先着順とさせていただきます)

講師: 糸島市役所 生涯学習課 地域活動指導員 東原 宏美さん

※コアコンディショニングとは…

姿勢、動きの安定性、効率の良い動きなど、ヒトの基本機能を再学習するプログラムです。



コミュニティカレッジはどなたでも参加できます。お申し込み・お問い合わせは、

前原公民館 TEL 322-2481