



◆笑顔で元気に健康長寿！！

健康長寿のマルコ体操（広瀬教室）が毎週月曜日に広瀬コミュニティセンターで開催しています。

健康長寿のマルコ体操は、身体を動かすだけでなく、動きに合わせて声を出したり歌ったりと頭と身体の健康づくりをするものです。皆さんも一緒に始めてみませんか？お問合せは、広瀬コミセンまでお願いします



健康長寿のマルコ体操 広瀬教室
毎週月曜日 9：30～11：30
見学大歓迎です！

◆いざという時の為に！ 普通救命講習開催！！

急に知人や家族が倒れたら、あなたは適切な対処ができますか？いざという時のために、しっかり学んで備えませんか？

消防署員の方がわかりやすく、心肺蘇生法やAEDの使い方など、実際に体験しながら学習します。

参加ご希望の方は、広瀬コミセンまでご連絡ください。

日 時 6月15日（金）
午前9時から12時

場 所 会津坂下町中央公民館和室

申込締切 5月31日（木）

※講習修了者には、後日「普通救命講習終了証」が交付されます。



✿✿✿『ひろせ熟年大学』30年度受講生大募集!! ✿✿✿

皆様の趣味と教養の向上、そして健康増進を図るため、ちょっとためになるお話を聞いたり、みんなで野外へでかけたりしてみませんか？ご近所・お友達お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

1. 対象者：広瀬地区在住の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。
2. 事業内容：3月まで5～6回程度の教室を開催。今年度は開講式のときに皆さんの意見を聞いて内容を決めたいと思います。
3. 経費等：年会費はかかりません。ただし、各回必要時に会費を徴収します。
4. 申し込み：平成30年6月11日（月）までに申込書に必要事項を記入の上、広瀬コミセンへ申し込んでください。
5. 問合せ：広瀬コミセン ☎83-2326

《開講式・第1回教室ご案内》

孫につくってあげたい「クレームブリュレ作り」&計画づくり

第1回目は、ホームシェフコンプリートの小林まや氏を講師にお招きして孫につくってあげたい『クレームブリュレ作り』をします。そのあとは開講式と今年度の計画について話し合います。

- ①日 時 平成30年 6月19日（火） 午前9時～11時30分（8時50分受付開始）
- ②日 程 クレームブリュレ作り — 開講式・計画づくり — 終了・解散
9:00～10:30 10:30～11:20 11:30
- ③会 費 1,000円（材料費ほか） ④持ち物 エプロン、三角巾



平成30年度『ひろせ熟年大学』参加申込書

氏名		男・女	行政区	
住所	大字	字	電話番号	
開講式・第1回教室孫につくってあげたい『クレームブリュレ作り』への参加確認 どちらかを○で囲んで下さい。（参加する ・ 参加しない）				