



## 子育て支援 いけだっこ

- とき：5月8日(金)・6月12日(金)
- 時間：午前10時～12時
- 会場：池田交流センター 第2研修室(和室)  
《活動内容》  
5月:玩具遊び・読み聞かせ  
6月:玩具遊び・紙コップで糸電話

## コミュニティ・カフェ

- とき：4月16日(木)・5月21日(木)
- 時間：午後13時～16時
- 会場：池田交流センター 第1研修室

みんなと楽しく  
お喋りしましょ(^▽^)



## 学び・講座のご案内

### おなか元気教室

腸は食べ物を消化するだけでなく、メンタル・代謝など、私たちの健康に深く関わっています。お腹が喜ぶ食生活・話題の腸活・腸内フローラについて学び、からだの中から健康になりましょう！

- 日時：5月28日(木) 10:00～11:00
- 対象：大人
- 定員：20名
- 講師：西静岡ヤクルト販売(株)
- 費用：無料
- 持ち物：筆記用具
- 申込み：4月30日(水)9時～



### 【全4回】はじめてのやさしいヨガ

ヨガが初めての方でも安心して参加できる、やさしいヨガ講座です。呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、硬くなった筋肉をほぐしましょう。

- 日時：6月4・11・18・25日(木)11:00～12:00
- 対象：大人
- 定員：10名
- 費用：400円(受講料400円、材料費なし)
- 持ち物：ヨガマット(バスタオルでも可)・飲み物・汗拭きタオル
- 申込み：5月7日(木)9時～

### 身体の元気はお口から オーラルフレイル講座

オーラルフレイルとはお口の不調が身体の健康に影響し始める状態をいいます。オーラルフレイルについて学び、健康寿命をのばしましょう！

講座終了後、握力測定とベジチェック(野菜の摂取量測定)ができます。

- 日時：6月10日(木) 10:00～11:30
- 対象：大人
- 定員：20名
- 費用：100円(受講料100円、材料費なし)
- 持ち物：筆記用具・使用中のハブラシ
- 申込み：5月13日(水)9時～



## BOOK 2・3月購入書籍のご案内

- 2月購入 ★ カフェーの帰り道 嶋津 輝 著
- ★ 叫び 畠山 丑雄 著
- ★ 最後の皇帝と謎解きを 犬丸 幸平 著

貸出期間は2週間、  
貸出冊数は3冊までです。

- 3月購入 ★ 劇場という名の星座 小川 洋子 著
- ★ 殺し屋の営業術 野宮 有 著
- ★ ほどなく、お別れです それぞれの灯火 長月 天音 著
- ★ 83歳、もふもふのネズミを拾う。そして人生が変わる。  
サイモン・ヴァン・ブーイ 著

