

にじのひろば 2024

# 再募集します！

定員にまだ余裕ありますのでぜひお申込みください！

★会場は「にじの家サロン」です  
(住所：栗東市小平井3-1-27)

★申込み・お問合せは  
☎077-574-8522 (平日9時~16時)

mail : [iseikyoku@shigamin.jp](mailto:iseikyoku@shigamin.jp)

## ①クリスマスの花を届けよう♪

12/13(金) 午後1時半~3時半

高さは鉢底から50センチくらいです。  
子どもさんと一緒にどうぞ！

講師：福田和子さん(栗東組合員)

持ち物：木の枝が切れるような  
花ばさみか万能ばさみ  
持ち帰り用の袋

参加費：お一人2,000円(花材)

定員：15名(先着順です)



## ②折り紙でアクセサリーを つくろう！

12/16(月) 午後1時半~3時

折り紙で作る小さなアクセサリーです♪

講師：辻本隆一さん  
(診療所運転手)

持ち物：手芸用ペンチが  
あれば持参を。

参加費：お一人210円  
(ピンセットなど材料代)

定員：10名(先着順です)



## 【2025年1~3月 運動教室参加者募集】

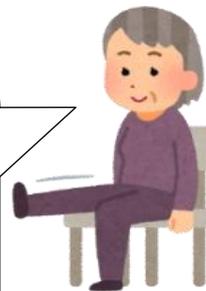


### お気楽ビクス(立位での運動)

- ・息がはずむ位の運動・速歩  
ペースが目安
- \*持ち物 ヨガマットかバス  
タオル・運動靴

### ナイスビクス(座位での運動)

- ・膝痛持ちの方 ・早歩きが  
苦手な方 ・膝に負担をか  
けずに大腿前部の強化
- ・じっくり体を動かしたい方
- \*持ち物 運動靴



\*持ち物は飲み物  
(水・お茶)

場所：生協ホール

日時：2025年 1/8・22、2/12・26、3/12、26

◎お気楽ビクス：① 9:15~10:00 ② 11:15~12:00

◎ナイスビクス：③ 10:15~11:00

対象：しが健康医療生活協同組合の組合員および家族で、6回とも参加できる方

定員：①②③とも各12名(オーバーした場合は抽選)

\*前回落選者を優遇 \*新規の申し込みの方を優先します。

受講料：1500円(初回時に生協事務局までお持ち下さい)

申込み：2025年1/6(月)9時~16時までに生協事務局まで電話か直接申し込んで下さい。

## 生協講座『介護保険の使い方』開催日程変更のお知らせ

2024年1月18日(土)14時~15時開催予定でしたが、

2月15日14時~15時に変更いたします。

講座内容は2024年1月ほほえみで案内します。