

昆虫館

事業名	企画展「温室のチョウ」
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	1/15（水）～5/31（土）
会 場	昆虫館館内
内 容	温室で観察できるチョウについてより詳しく学べ、展示を維持するために日々取り組んでいる裏方を紹介する。
講 師	—
定員/対象	—
参加費	無料（要観覧料）
申込み	不要
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	飛鳥昆虫学ハイスクール（計12回）
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	4/20（日）～3/15（日）毎月1回開催
会 場	昆虫館館内及び周辺野外
内 容	虫好きの中高生を対象に、春から秋まで昆虫館周辺の昆虫相調査、冬には種の同定やデータ整理、最後に成果物を昆虫館で展示する。
講 師	館職員
定員/対象	10名程度/中学生～高校生
参加費	2,000円（材料費）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（応募者多数の場合は抽選）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	春の虫観察会
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	4/27（日）
会 場	昆虫館館内及び周辺、万葉の森野外
内 容	春に活動する昆虫や生き物を観察する。
講 師	館職員
定員/対象	25組/5歳～家族単位 （小学生以下は保護者同伴）
参加費	無料（要観覧料）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（先着順）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	小さな川の観察会
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	5/11（日）
会 場	昆虫館館内及び戒外川
内 容	戒外川に生息する生き物を観察する。
講 師	館職員
定員/対象	15組/小学生以上～家族単位 （小学生は保護者同伴）
参加費	無料（要観覧料）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（先着順）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	昆虫館むし祭り 2025
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	6/1（日）
会 場	昆虫館館内及び周辺野外
内 容	昆虫や生き物、自然に関する様々な出展・展示を行う。
講 師	館職員及び檀原市昆虫館友の会（共催） 各協力団体
定員/対象	—
参加費	無料（要観覧料）
申込み	不要（イベントにより当日受付）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	昆虫館ホタル観察会
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	6/14（土）
会 場	昆虫館館内～現地野外
内 容	現地に出向き、ホタルの観察を行う。
講 師	館職員
定員/対象	60名（檀原市在住者限定） /小学生以上～家族単位 （小学生は保護者同伴）
参加費	500円（交通費）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（応募者多数の場合は抽選）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	特別展「グラウンド・ビートルズ」 ～飛ばない虫、オサムシのふしぎ～
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	7/8（火）～9/28（日）
会 場	昆虫館館内
内 容	ほかの昆虫とは違ったオサムシの多様性の魅力を広く一般に啓発し、身近にも生息する種を中心に紹介する。
講 師	—
定員/対象	—
参加費	無料（要観覧料）
申込み	不要
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	夏の虫観察会
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	7/27（日）
会 場	未定
内 容	夏場に活動する昆虫の観察をする。
講 師	館職員
定員/対象	25組（予定）/小学生以上～家族単位 （小学生は保護者同伴）
参加費	無料（要観覧料）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（先着順）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	バッタ観察会
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	9/14（日）
会 場	藤原宮跡
内 容	秋に活動するバッタの仲間の観察をする。
講 師	館職員
定員/対象	25組（予定）/小学生以上～家族単位 （小学生は保護者同伴）
参加費	無料
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（先着順）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	企画展「メダカ」（仮）
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	9/30（火）～1月上旬（予定）
会 場	昆虫館館内
内 容	調整中
講 師	—
定員/対象	—
参加費	無料（要観覧料）
申込み	不要
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	秋の虫観察会
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	10/12（日）
会 場	昆虫館館内及び周辺、万葉の森野外
内 容	秋に活動する鳴く虫の観察をする。
講 師	館職員
定員/対象	25組（予定）/小学生以上～家族単位 （小学生は保護者同伴）
参加費	無料（要観覧料）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（先着順）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	ミツロウでキャンドルづくり
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	12/14（日）
会 場	昆虫館館内
内 容	ミツバチの蜜蝋（ミツロウ）を用いてクリスマスキャンドルづくり
講 師	館職員
定員/対象	4組（予定）/小学生以上～家族単位 （小学生は保護者同伴）
参加費	材料費（要観覧料）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（先着順）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	企画展（調整中）
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	1月上旬～未定（予定）
会 場	昆虫館館内
内 容	調整中
講 師	—
定員/対象	—
参加費	無料（要観覧料）
申込み	不要
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	冬の虫観察会
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	1/25（日）
会 場	昆虫館館内及び周辺野外
内 容	冬場、昆虫や生き物がどのように越冬し、活動しているかを観察する。
講 師	館職員
定員/対象	25組（予定）/小学生以上～家族単位 （小学生は保護者同伴）
参加費	無料（要観覧料）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（先着順）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	バックヤードツアー
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	2/22（日）
会 場	昆虫館館内及び周辺野外
内 容	普段見ることのできない、昆虫館のバックヤードの見学会。
講 師	館職員
定員/対象	40組（午前20組・午後20組）（予定） /小学生以上～家族単位 （小学生は保護者同伴）
参加費	無料（要観覧料）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（先着順）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

事業名	むしムシゼミな～る
趣 旨	環境教育・理科教育
日 程	3/22（日）
会 場	昆虫館館内
内 容	講師を招き、昆虫や生き物の講座を行う。
講 師	調整中
定員/対象	25組（予定）/小学生以上～家族単位
参加費	無料（要観覧料）
申込み	HPの申込フォーム又は広報二次元コードから申込（先着順）
問 合 せ	昆虫館 TEL 24-7246 FAX 24-9128

図 書 館

事 業 名	ストーリーテリング初級講習会
趣 旨	物語（お話）を覚えて、素語りをする ストーリーテリングを学びます。お話 を聞く楽しさを体験する講座です
日 程	10/26(日)・11/2(日)・11/16(日)
会 場	万葉ホール4階 視聴覚室
内 容	講座(全3回)
講 師	檀原おはなしの会
定員/対象	30人/一般成人
参 加 費	無料
申 込 み	詳細は、広報かしはら、図書館だより、 HP、館内チラシ等でご案内します。
問 合 せ	檀原市立図書館 TEL 29-2121

★ おはなし会

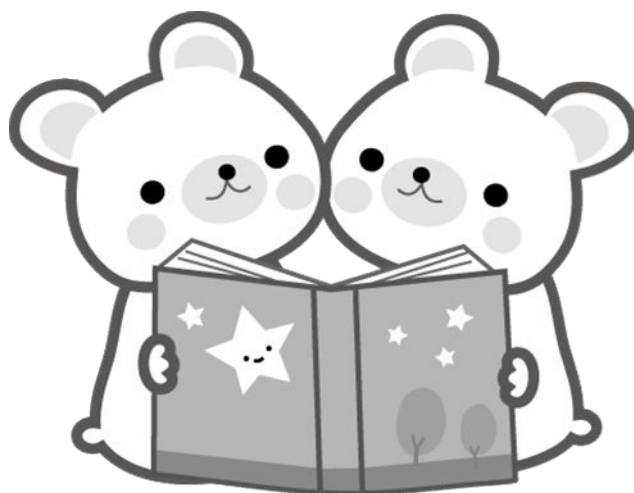
- ・日時 毎週土曜日
 - ・定員 先着 20 名
 - ・場所 図書館1階 おはなし室
 - ・内容 絵本の読み聞かせ
ストーリーテリング等
 - ・対象 第1・2土曜日 3～5歳
第3・4土曜日 小学生以上
- ※子どもたちのみ参加のおはなし会です
第5土曜日 大人も一緒に



★ 赤ちゃんとおはなし会

- ・日時 毎月第2水曜日
- ・定員 20 名
- ・場所 図書館1階 おはなし室
- ・内容 絵本の読み聞かせや手遊びなど
- ・対象 乳幼児とその保護者

申込・問合せ 檀原市立図書館 TEL 29-2121



スポーツ推進課

令和7年度 スポーツ教室

教室名	日時	回数	会場	対象	定員	講師	広報掲載予定
楽しくステップ&ストレッチ体験会	7月	2回	中央公民館	市内在住・在勤の18歳以上の方	30名	檀原健康スポーツクラブ KKSC	6月号
ボッチャ体験会	9月	1回	市内	市内在住・在勤・在学の方	70名	檀原市スポーツ推進委員協議会	8月号
スポーツクライミング体験会	8月	2回	市内	市内在住・在学の小学生の方	各回15名	市内クライミング施設	7月号
卓球体験会	3月	1回	香久山体育館	市内在住・在勤・在学の18歳以上の方	各回20名	香久山総合型スポーツクラブ	1月号

令和7年度 スポーツ・レクリエーション祭

大会 / 種目名		日時	会場	広報掲載予定
スポーツ・レクリエーション祭	グラウンド・ゴルフ	11月	運動公園 多目的グラウンド	10月号
	ソフトテニス		運動公園 テニスコート	
	アーチェリー		香久山体育館駐車場横	
	ターゲット・バードゴルフ		曾我川緑地 多目的グラウンド	
	パターゴルフ		万葉の丘 パターゴルフ場	
	テニス		運動公園 テニスコート	
	ペタンク		曾我川緑地 多目的グラウンド	
	バウンドテニス		曾我川緑地体育館	
	キンボール		香久山体育館	

※事業の詳細(申込等)は「広報かしはら」・市ホームページに掲載します。

※上記はあくまで予定であり、日程・内容等は変更になる場合があります。

○ 檀原市スポーツ推進委員がニュースポーツの紹介や指導でサークル活動のお手伝いをしています。

○ 檀原市レクリエーション協会加盟団体が以下のとおり練習をしています。是非お越しください。

団体名	日時	場所
民踊・舞踊の会	第1・3水曜日 13時～ 第2水曜日 9時30分～ 第2金曜日 13時～ 毎週土曜日 13時～	中央公民館
	第4金曜日 13時～	飛騨コミュニティセンター
檀ノ木社交ダンスクラブ	毎週金曜日 19時～ 第1・3日曜日 13時～	中央公民館
フラ・プアメリエ檀原教室	木曜日 15時30分～17時	スタジオヴィオレッテ
パリオリアロハ檀原校	火曜日 14時～15時30分(月2回) 19時15分～20時45分(月3回/経験者) 水曜日 11時～12時30分(月2回) 18時～19時(月2回/子供・親子) 19時30分～21時(月2回) 土曜日 10時30分～12時(月2回)	檀原教室 (かしはら万葉ホール前)
若草フォークダンスクラブ	月3回土曜日 9時30分～11時30分	畝傍地区公民館

※上記の日時以外にも各団体は活動していますので、詳しくはお問合せください。

○問合せ スポーツ推進課(畝傍町9-1 檀原市保健センター南館1階・Tel 29-8019 / Fax 47-3703)

令和7年度 スポーツ大会・記録会等

大会 / 種目名		日 時	会 場	広報掲載予定
市 民 体 育 大 会	陸上競技	6 月	県立榎原公苑 陸上競技場	5 月号
	軟式野球	7 月～11 月	運動公園 軟式野球場 他	6 月号
	水 泳	未定	未定	未定
	ソフトボール	9 月	運動公園 ソフトボール場	8 月号
	バスケットボール		曾我川緑地体育館 他	
	ソフトバレーボール		曾我川緑地体育館	
	サッカー	10 月	運動公園 多目的グラウンド	9 月号
	ペタンク		曾我川緑地 多目的グラウンド	
	バウンドテニス		曾我川緑地体育館	
	ゲートボール		小房南街区公園	
	グラウンド・ゴルフ		運動公園 多目的グラウンド	
	バドミントン		曾我川緑地体育館 他	
	クレ射撃		上野射撃場（三重県）	
	総合開会式		中央体育館	
	テ ニ ス		運動公園テニスコート 他	
	ターゲット・バードゴルフ		曾我川緑地 多目的グラウンド	
	バレーボール		ジェイテクトアリーナ 他	
	柔 道		曾我川緑地体育館 武道場	
	相 撲		県立榎原公苑 相撲場	
	弓 道		県立榎原公苑 弓道場、遠の場	
	剣 道		中央体育館	
	空 手 道		真菅小学校 体育館	
	少林寺拳法		曾我川緑地体育館 武道場	
	ソフトテニス		運動公園テニスコート 他	
	合気道		曾我川緑地体育館 武道場	
	卓球		中央体育館	
	ボウリング		オプトボールタカダ	
	ハンドボール		ひがしたけだドーム	
	アーチェリー	12 月	香久山体育館駐車場横	11 月号
	ス キ ー	1 月	熊の湯スキー場（長野県）	
市民水泳記録会		未定	未定	未定
小・中学生陸上競技記録会		10 月	県立榎原公苑 陸上競技場	9 月号
畝傍山一円クロスカントリー大会		1 月	運動公園周辺	10 月号

※上記はあくまで予定であり、日程・内容等は変更になる場合があります。

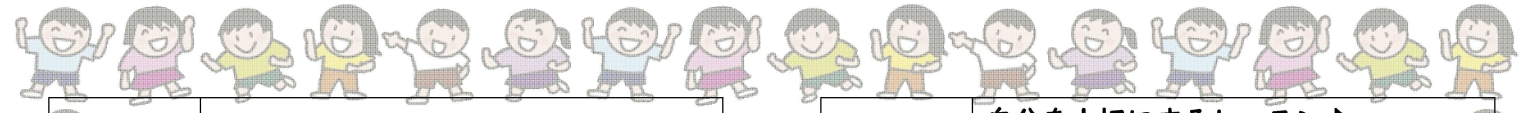
○問合せ スポーツ協会(小房町 11-1 榎原市中央体育館内・Tel 21-7710)

人権政策課

事業名	日本女性会議 2025 橿原
趣 旨	日本女性会議は、男女共同参画社会の実現に向けた課題の解決策を探り、参加者相互の交流とネットワークづくりを目的とした全国大会です。
日 程	10/3(金)、4(土)、5(日)
会 場	奈良県橿原文化会館 奈良県社会福祉総合センター かしはら万葉ホール
内 容	10/3(金)分科会 10/4(土)全体会 10/5(日)かしはら未来会議
講 師	有森 裕子 (元プロマラソン選手) アン ミカ (モデル・タレント) 櫻井 彩乃 ((一社)GENCOURAGE 代表理事) 他
定員/対象	約 2,000 名 詳細は日本女性会議 2025 橿原ホームページ、市広報などに掲載
参 加 費	一般 5,000 円 橿原市民(特別)4,000 円 学生(特別)無料 ※(特別)は先着 200 名まで適用
申 込 み	6/2(月)～8/20(水) (予定) 詳細は日本女性会議 2025 橿原ホームページ、市広報などに掲載
問 合 せ	同上

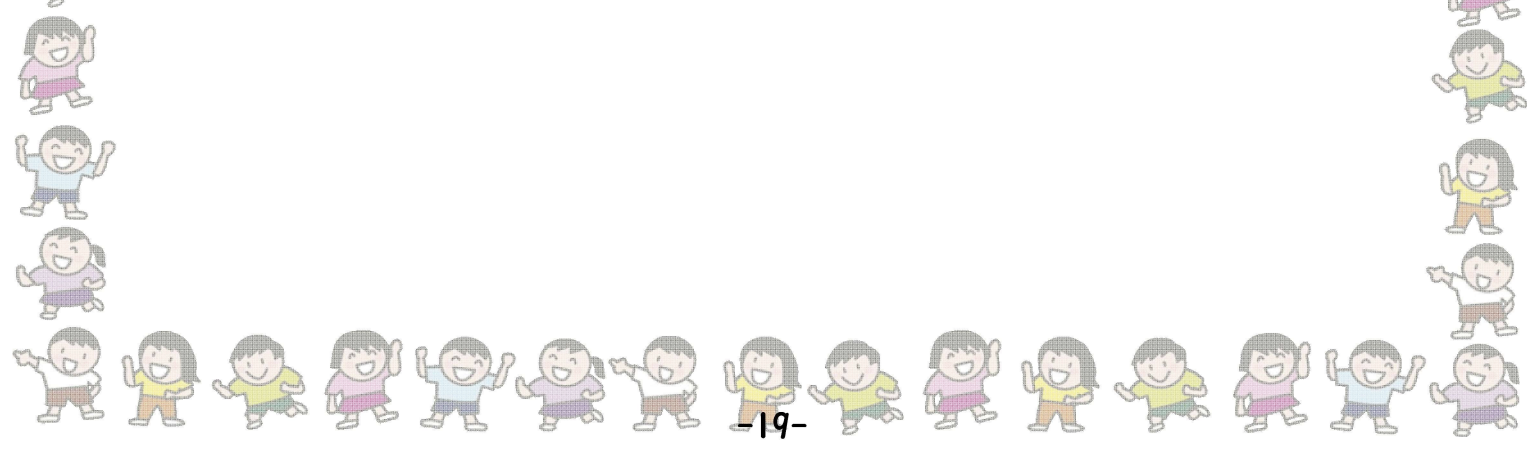
事業名	人権を確かめあう日記念集会
趣 旨	市民が主体的に人権問題について正しい知識を習得することを目的とします。
日 程	4/11(金)
会 場	かしはら万葉ホール 研修室 2
内 容	講演「惹起する差別事象から部落差別の現状を考える」
講 師	部落解放同盟奈良県連合会書記長 坂本 憲秀
定員/対象	108 名/市民
参 加 費	無料
申 込 み	託児のみ必要 人権政策課 TEL 21-1090
問 合 せ	同上

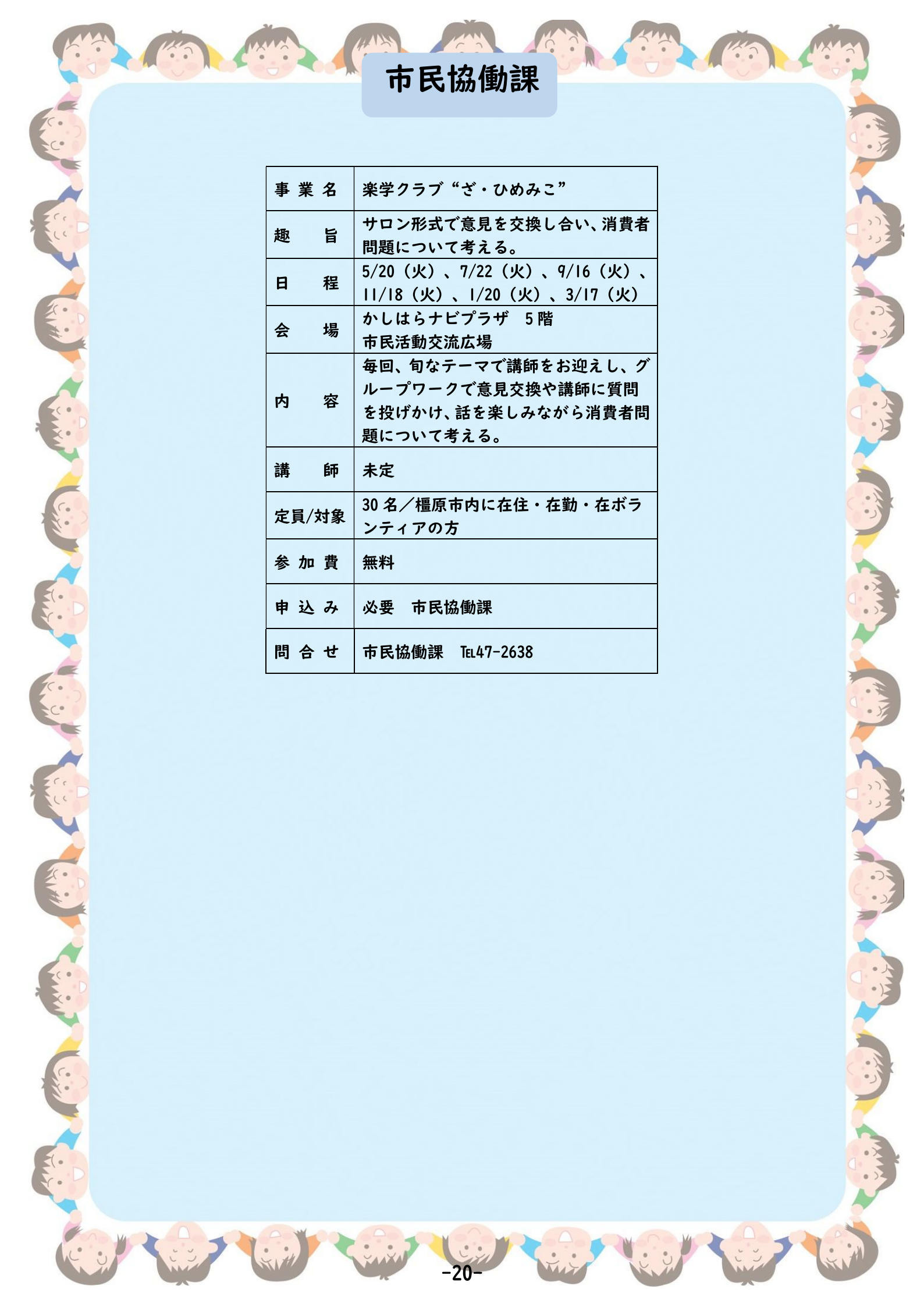
事業名	人権を考えるつどい・男女共同参画週間講演会
趣 旨	市民が主体的に人権問題について正しい知識を習得することを目的とします。
日 程	7/12(土)
会 場	奈良県橿原文化会館 小ホール
内 容	講演会、人権作文の発表
講 師	佐久間 レイ (声優・歌手)
定員/対象	300 名/市民
参 加 費	無料
申 込 み	託児のみ必要 人権政策課 TEL 21-1090
問 合 せ	同上



事業名	男女共同参画広場サロン おしゃべりかふえ
趣 旨	日常に浸透している性差の悩みを、自分の言葉で話せる場を提供し、自分を肯定した生き方を見直していく機会づくりを目的とします。また、ジェンダーについて考える機会を持つことで男女共同参画社会に向けた啓発と活動に携わる人材育成につなげていきます。
日 程	毎月第2金曜日 10時～12時
会 場	かしはらナビプラザ4階 ゆめおーく（男女共同参画広場）
内 容	毎回簡単なテーマについて自由に語り合います。
講 師	女性のための傾聴ボランティアぱんだ
定員/対象	市内在住・在勤・在学の女性
参加費	無料
申込み	託児のみ必要 ゆめおーく（男女共同参画広場） TEL 47-3090
問 合 せ	同上

事業名	自分を大切にするレッスン♪ ～人間関係が楽になるコミュニケーション講座～
趣 旨	女性相談で悩みの多い、境界線・母娘関係・アサーションを学ぶ6回連続講座を、開催します。参加者が同じ場で学び、悩みを共有することで、孤立を防ぎ、また講座を通じて参加者がこれまで他者に翻弄されてきた人生を自身に取り戻し、自分らしい人生を歩むことを目的としています。
日 程	[レッスン1] 5/17(土)・6/7(土) [レッスン2] 6/21(土)・7/5(土) [レッスン3] 7/19(土)・8/2(土) いずれも 13時30分～15時30分
会 場	かしはらナビプラザ4階 ゆめおーく（男女共同参画広場）
内 容	レッスン1では、自身の境界線を知ること、人との心の距離感や他者と自身の問題を分けて考えることを学びます。 レッスン2では、母娘関係の苦しさの背景にジェンダーや共依存関係があることを知り、それぞれの人生を尊重して生きることができることを学びます。 レッスン3のアサーション講座では気持ちの伝え方や自身の気持ちを大切にしながら相手と信頼関係を築く方法を学びます。
講 師	フェミニストカウンセリング堺 フェミニストカウンセラー 加藤 伊都子
定員/対象	各回 20名/市内在住・在勤・在学の方
参加費	無料
申込み	ゆめおーく（男女共同参画広場） TEL 47-3090 または Web フォームから
問 合 せ	同上





市民協働課

事業名	楽学クラブ“ざ・ひめみこ”
趣 旨	サロン形式で意見を交換し合い、消費者問題について考える。
日 程	5/20（火）、7/22（火）、9/16（火）、11/18（火）、1/20（火）、3/17（火）
会 場	かしはらナビプラザ 5階 市民活動交流広場
内 容	毎回、旬なテーマで講師をお迎えし、グループワークで意見交換や講師に質問を投げかけ、話を楽しみながら消費者問題について考える。
講 師	未定
定員/対象	30名／檀原市内に在住・在勤・在ボランティアの方
参加費	無料
申込み	必要 市民協働課
問合せ	市民協働課 Tel47-2638

企画政策課

事業名	『「大和学」への招待』 第1回 祝福された宮都 -『万葉集』にみる藤原宮讃歌-
趣 旨	橿原市と連携協定を締結している天理大学の教育・研究の内容と成果を、公開講座を通じて市民の皆さまに公開します。
日 程	10/4（土）14:00～15:30(受付 13:30)
会 場	万葉ホール4階 研修室2
内 容	日本ではじめての本格的な都城であった藤原京。現在、「飛鳥・藤原の宮都」の世界文化遺産登録にむけて、飛鳥・藤原の宮都に注目が集まっています。『万葉集』には、都の完成とともに訪れる新しい時代への期待と、宮都の永遠なる繁栄を寿ぐ作品が収録されています。万葉びとたちが祝福した藤原宮の姿を、歌表現をとおして探究します。
講 師	天理大学 国文学国語学科 講師 大谷 歩
定員/対象	先着順 50 名
参加費	無料
申込み	不要 当日、直接会場にお越しください。
問 合 せ	企画政策課 Tel21-1108

事業名	『「大和学」への招待』 第2回 奥野陣七を知っていますか？
趣 旨	橿原市と連携協定を締結している天理大学の教育・研究の内容と成果を、公開講座を通じて市民の皆さまに公開します。
日 程	10/18（土）14:00～15:30(受付 13:30)
会 場	万葉ホール4階 研修室2
内 容	文久3年(1863)に神武天皇陵が治定され、明治23年(1890)には畝傍橿原宮と推定された場所に神武天皇をまつる橿原神宮が創建されました。このころ神武天皇を熱心に宣布した人のなかに奥野陣七がいます。彼の活動にスポットをあて、政治的、歴史的にいろいろな制約をうけた当時の人々の宗教行動を考えてみます。
講 師	天理大学 歴史文化学科 教授 幡鎌 一弘
定員/対象	先着順 50 名
参加費	無料
申込み	不要 当日、直接会場にお越しください。
問 合 せ	企画政策課 Tel21-1108

事業名	『ウェルネスライフのすすめ』 第1回 地域の人々を支える看護職
趣 旨	橿原市と連携協定を締結している天理大学の教育・研究の内容と成果を、公開講座を通じて市民の皆さまに公開します。
日 程	11/8（土）14:00～15:30(受付 13:30)
会 場	万葉ホール4階 研修室2
内 容	地域では今、病院や施設以外で住民の方々を支える看護職が増えてきています。地域の人々のニーズに合った活動を実践している看護職の生の声をお届けしたいと思います。いつまでも元気で地域で生活していくために、看護職と共に生きていきましょう。あなたの近くにも看護職がいます！
講 師	天理大学 看護学科 教授 尾ノ井 美由紀
定員/対象	先着順 50 名
参加費	無料
申込み	不要 当日、直接会場にお越しください。
問 合 せ	企画政策課 Tel21-1108

事業名	『ウェルネスライフのすすめ』 第2回 がんを引き起こす病原体と発がんの予防
趣 旨	橿原市と連携協定を締結している天理大学の教育・研究の内容と成果を、公開講座を通じて市民の皆さまに公開します。
日 程	11/15（土）14:00～15:30(受付 13:30)
会 場	万葉ホール4階 研修室2
内 容	がんを引き起こす原因になるのは、遺伝子や生活環境だけではありません。ヒトパピローマウイルス、肝炎ウイルス、ピロリ菌などの病原体もがんを引き起こします。これらの病原体がどのようにしてがんを引き起こすのか、そして私たちがどのようにしてこれらから身を守ることができるのかについての情報をお届けします
講 師	天理大学 臨床検査学科 教授 西川 武
定員/対象	先着順 50 名
参加費	無料
申込み	不要 当日、直接会場にお越しください。
問 合 せ	企画政策課 Tel21-1108

健康増進課

事業名	奈良医大×橿原市 イチからわかる！糖尿病教室
趣 旨	糖尿病について正しい理解を深めるために、病気・治療・食生活など、基礎から分かりやすく解説します。
日 程	①7/4（金） ②9/5（金） ③11/28（金） 午後1時～2時30分 ※1回のみ参加も可
会 場	保健センター北館4階 視聴覚研修室
内 容	① 糖尿病って何だろう？ バランスの良い食事とは ② 糖尿病治療のポイント！ 普段の食生活の振り返り ③ 糖尿病の合併症と血圧・減塩の関係
講 師	奈良県立医科大学附属病院の 医師、管理栄養士
定員/対象	各回40名/18～64歳の市内在住・在勤の方
参加費	無料
申込み	要 6/2（月）より電話又は申込フォーム
問合せ	健康増進課 TEL:22-8331 FAX:24-9124

事業名	今日からはじめるウォーキング講座
趣 旨	手軽に取り組めるウォーキングを通して、運動習慣の定着や健康づくりをすすめます。
日 程	①5/31（土）、②秋ごろ（日付未定）、 ③令和8年2～3月ごろ（日付未定）
会 場	① 橿原市保健センター北館2階 ②③未定
内 容	ウォーキングの基礎について学ぶ
講 師	健康運動指導士
定員/対象	15名（予定）/18歳以上の市民
参加費	無料
申込み	要 電話などで健康増進課へ
問合せ	健康増進課 TEL:22-8331 FAX:24-9124

事業名	らくらくウォーキング
趣 旨	楽しく体を動かす機会の提供を通じて、健康づくりを推進することを目的とします。
日 程	毎月第2金曜日（8月は休み） 9時15分受付 11時30分終了 （6・7・9月は8時45分受付 11時終了）
会 場	橿原市保健センター南館2階
内 容	橿原森林遊苑周辺や季節に合わせたウォーキングコースを1時間～1時間半ウォーキング （雨天時は室内で軽スポーツ）
講 師	橿原市運動普及推進員
定員/対象	18歳以上の市民※血圧が高い場合など、参加できないことがあります。
参加費	無料 歩数計をお持ちの方は持参ください。
申込み	不要
問合せ	健康増進課 TEL:22-8331 FAX:24-9124

事業名	わくわくエクササイズ
趣 旨	楽しく体を動かす機会の提供を通じて、健康づくりを推進することを目的とします。
日 程	毎月第3金曜日（8月は休み） 9時15分受付 11時30分 終了
会 場	橿原市保健センター南館2階
内 容	室内で体操などを行います
講 師	橿原市運動普及推進員
定員/対象	18歳以上の市民
参加費	無料
申込み	不要
問合せ	健康増進課 TEL:22-8331 FAX:24-9124

事業名	料理教室 ①親子料理教室 ②生活習慣病予防料理教室 ③男性料理教室
趣 旨	調理実習を通じて、栄養バランスや健康の基礎を知り、健康づくりを推進することを目的とします。
日 程	①7/31（木）、8/28（木）（2回同じ内容） ②9/30（火）、 ③10/28（火）
会 場	檀原市保健センター北館 2 階
内 容	調理実習
講 師	檀原市食生活改善推進員
定員/対象	①各回 8 組/年長相当～小学生の子どもとその保護者 ②16 名/18 歳以上の市民 ③16 名/18 歳以上の市民で男性
参 加 費	材料費
申 込 み	広報・HP にて周知 ②③は電話予約
問 合 せ	健康増進課 TEL:22-8331 FAX:24-9124