



実践!

今日からできるロコモ予防!

第1回市民活動講座

参加無料

◆日時 9月28日(日)

13時30分~15時00分

◆会場 檀原市市民活動交流広場(ナビコンパス)

◆定員 30名

◆申込 9/3(水)9時から

二次元コード・メール・FAX・電話のいずれかで

【お問合せ・申込先】電話で市民活動交流広場(☎0744-47-2380)へ

講師

畿央大学

松本 大輔 氏

健康科学部理学療法学科

大学院健康科学研究科 准教授



ロコモ=ロコモティブシンドロームとは、
立ったり歩いたりするための身体能力
が低下した状態のことを言います。
いつまでも自分で歩き続けるために、
ロコモ予防を学びましょう!



申し込みはこちら



詳しくはこちら

11日(木)

10:00~11:30 檀原市ボランティア連絡協議会

通常とは日程が異なりますのでご注意ください。

「ハロウィンを楽しむ リース作り」 〈華グループたまみ〉

三日月型リースに黒のリボンでリース土台を作り、自分だけのリースを作ります。
材料にハロウィン人形、箒、カボチャ、ベリーペッパー、木の実等を使って可愛い
リースを一緒に作りませんか。リース幅約16cm、縦18cm

◆対象 市民全般

◆定員 10人 (要事前予約、先着順)

◆参加費 800円/人

【お問合せ・申込先】 9月1日(月)9時から

電話で『市民活動交流広場』(☎0744-47-2380)へ

詳しくはこちら



写真はイメージです

13日(土)

おもちゃ病院

10:00~13:00

こわれたおもちゃを無料で治す
ボランティアの集まりです。

こわれたおもちゃをげんきにすよ!

◆修理無料、材料費 実費

◆予約不要

こわれたおもちゃ
が治るかも!?

詳しくはこちら



21日(日)

13:00~ 《毎月第3日曜日開催》 檀原市NPO法人連絡会のイベント

13:00~15:00

介護相談・障がいのある方のための相談

NPO法人サポート華生(はな) (デイサービス花の家)

介護保険など介護に関すること全般、障がい
のある方のお困りごとなどの相談に応じます。

◆対象 檀原市在住の方

◆定員 4人 (各30分)



詳しくはこちら

13:00~15:00

不登校・ひきこもり個別相談

NPO法人キャリアサポートセンター奈良
学校に行きづらい・自立で悩むご本人・
ご家族の方、お気軽にご相談ください。

◆対象 本人・家族どなたでも

◆定員 2人 (各50分)



詳しくはこちら

【お問合せ・申込先】 9月1日(月) 9時から 電話で『市民活動交流広場』(☎0744-47-2380)へ (いずれも要事前予約、先着順、無料)

その他、登録団体のイベントも盛りだくさん!

5日(金) 9:30~11:30

「レッツ!たいそう」運推といっしょに

ストレッチ・質問ゲーム・脳トレ・筋トレ・体操
(お口・歌・タオル・ステップ)

◆定員30人 自由参加 無料

7日(日) 13:00~16:00

第60回 檀B読書会

語りあう本は芥川龍之介『藪の中』『桃太郎』
読書会までに読了してきてください。

◆定員10人 要申込 無料

15日(月・祝) 10:00~12:00

おしゃべりサロン「えがお」

聴いて! 聴かせて! 気軽におしゃべりませんか?
話を聞いてほしい方の集う場所です。

◆定員15人 自由参加 無料

18日(木) 13:30~15:00

残暑にまけない楽しいぬりえ教室

完全手作り。個別包装の練習帖とぬり
放題の下絵を用意。

◆定員20人 要申込 材料費300円

20日(土) 13:30~16:30

ビデオゲーム交流会

テレビゲーム、パソコンゲームで遊ぼう!
初心者大歓迎! 手ぶら・ゲーム持ち込みOK!

◆自由参加 無料 ボランティア募集!

25日(木) 13:30~15:30

音読サロン

上手に音読ではなく自分の読み方で楽しめます。
音読後は作品の面白さや感動を分かち合います。

◆定員8人 無料