

令和6年度小櫃公民館からのお知らせ

おびつ

公民館はみんなの茶の間

スマイルサロン



4月から6月までのお知らせ

“いーね”

毎月第3金曜日は“いーね”に出かけよう！

公民館で気軽に一緒にお茶をのんだり、おしゃべりしたりしませんか？お招きした講師から健康や暮らしに関わる話も聞けます。どなたでもお越しいただけますので、お気軽に自由にお立ち寄りください。



サロンの3つの“いーね”

◆頭と体のストレッチ（15分）

体操などでココロとカラダをほぐします。

◆ちょっとためになる時間（30～45分）

お招きした講師から健康や暮らしに関する話を聞きます。みなさんの「知りたい！アレコレ」も今後取り上げていきます。

◆楽しくおしゃべり（45分）

なんでも自由に話しましょう。みんなの話を聞くだけでもいいですよ。

最後はみんなで歌いましょう

*それぞれの時間は目安です

会場 小櫃公民館 講堂

日時 毎月第3金曜日

受付 **13:15～** 開催 **13:30～15:15**

第1回 4月19日（金）

第2回 5月17日（金）

第3回 6月21日（金）

*テーマや講師は裏面をご覧ください

- どなたでも参加できます
- 参加費は**無料**です
- 事前申し込みは**不要**です

当日参加 OK
出入り自由

主催 小櫃地区社会福祉協議会・小櫃公民館

運営 「おびつスマイルサロン “いーね”」運営委員会

問い合わせ 小櫃公民館（君津市末吉 128）

TEL0439（35）2488 obitsu-k@city.kimitsu.lg.jp



▼裏面もご覧ください

「ちょっとためになる時間」の内容(3か月ごとに内容をお知らせします)

開催日	内 容	講 師
4月19日	防災講座 備えて安心!在宅避難のススメ	明治安田生命講師
5月17日	こんなときどうする? 認知症の方への見守りと介護	君津市東部地域 包括支援センター
6月21日	かしこい消費者になろう ~君津市の相談からみる特徴~	君津市消費生活センター 消費生活相談員

7月以降の日程▶ 7月19日 8月16日 9月20日
10月18日 11月15日 12月20日

移動手段にデマンドタクシーを ご利用ください



デマンドタクシーは小櫃・上総地区内で利用できる、予約制の乗り合いタクシーです。

- 予約電話 **0439 (27) 3188**
- 予約受付/運行時間 午前8時~午後6時
- 利用者 1人で乗降できる方
※介助者が同乗される場合は可

区分	利用登録済	未登録
大人	400円	500円
小学~高校	300円	
65歳以上		
小学生未満	無料	

詳しくは君津市ホームページをご覧ください

感染対策について

- * 対面で飲食とおしゃべりをしますので、マスク着用を推奨します。
- * 手洗い等により手指の衛生にご協力ください。
- * 37.5℃以上の発熱や体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。

「ちょっとためになる時間」 の講師を募集しています

みんなに教えたい、伝えたい、いっしょに考えたいと思っている方は、公民館までお問い合わせください。

小櫃公民館▶TEL0439(35)2488