

令和8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

“いーね”

4月から6月までのお知らせ

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？
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。
参加スタンプを6個集めた方には、ちょっとした景品をプレゼント！



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17日(金)

第2回 5月15日(金)

第3回 6月19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	ゲスト講師
4月17日	救急法 もしものために知っておきたい AEDの使い方	君津市赤十字奉仕団
5月15日	運動 呼吸を意識して健康に! スポーツ吹き矢体験	檜山義春さん ※マウスピース代として 100円をご用意ください
6月19日	教養 やさしい手話体験	鈴木幸子さん

7月以降▶ 7月17日 8月21日 9月18日
10月16日 11月20日 12月18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
利用する1週間前から30分前まで予約可能

■運行区間 小櫃・久留里・松丘・亀山地区

■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	利用未登録
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。

東部地域包括支援センター
による介護や福祉などの
相談コーナーもあります

君津市東部地域包括支援センターは、高齢者の介護・福祉・医療に関する相談に応じています。

会場内に相談コーナーを設置していますので、
お気軽にご相談ください。

