

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”

7月から9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4回 7月17日（金）

第5回 8月21日（金）

第6回 9月18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
7月17日	<b>運動</b> ボッチャ体験 ※高齢者学級「ほほえみ学級」と合同	小糸レインボークラブ
8月21日	<b>健康</b> 足の健康度チェック &食事のお話	君津市高齢者支援課 保健師・管理栄養士
9月18日	<b>教養</b> もしもに備えて知っておきたい 介護の話	君津市東部地域 包括支援センター

10月以降▶ 10月16日 11月20日 12月18日  
1月15日 2月19日 3月19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。

