

### 北在家いきいき教室 転倒予防体操 ～転ばない身体づくり～

かおす  
華旺寿在宅介護支援センター  
(☎96-3131)

と き 7月21日(火)  
午後1時30分～3時  
ところ 北在家公民館  
内 容 椅子に座ったまま安全に行える体操やレクリエーション  
対象者 おおむね65歳以上の人  
参加費 無料  
持ち物など 上履き、タオル、動きやすい服装  
※申し込みは不要です。  
※開催時に健康チェックを行います。

### うたごえ喫茶「きぼう」 ～健康・長生きへの第一歩～

野村きぼう苑(☎84-7888)  
うたごえは脳の活性化を促し、

気持ちを高揚させます。お茶とお菓子を楽しみながら、アコーディオン、ピアノ、ギターの伴奏に合わせて、懐かしい唱歌、歌謡曲、民謡などを皆さんで唄いましょう。

と き 7月21日(火)  
午後1時30分～3時  
ところ 野村地区コミュニティセンター  
対象者 おおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人  
参加費 無料  
※申し込みは不要です。

### ひらめき☆ときめきサイエンス ～光で発電！一から作る、 あなたが作る太陽電池～

鈴鹿工業高等専門学校総務課地域連携係(☎059-368-1717)

環境への負荷が小さいとの特長から、太陽光発電は多くの可能性を秘めたエネルギーです。当

日は、シリコン太陽電池を一から作って、太陽電池からの発電でモーターが回るのを体験することができます。

と き 9月19日(土)または20日(日)  
※いずれも午前9時～午後5時  
ところ 鈴鹿工業高等専門学校  
対象者 中学生  
定員 各回10人(先着順)  
受講料 無料  
申込期限 8月24日(月)午後5時  
申込方法 鈴鹿工業高等専門学校ホームページの応募フォームに必要事項を記入の上、お申し込みください。

URL [http://www.suzuka-ct.ac.jp/general/general\\_index/event/](http://www.suzuka-ct.ac.jp/general/general_index/event/)

## 『家族交換日記』『家庭約束手帳』を書こう！

子どもたちの基本的な生活習慣の確立を、ご家庭で取り組んでいただくために、家族交換日記と家庭約束手帳を作成しました。 **問合せ** 教育委員会生涯学習室 (☎84-5057、FAX 82-6161)

### ○『家族交換日記』とは？

家族のつながりを強めることを目的とした交換日記  
夏休みの間、家庭内で交換日記を行い、コミュニケーションの機会を増やすとともに、自分で書くことのチカラを伸ばすことも目的としています(全8ページ・10回分)。



### ○『家庭約束手帳』とは？

約束を守ることの大切さと、コミュニケーションの推進向上を目的としたワークシート

ゲームやスマートフォンなどを長時間使用している場合のルールづくりなど、それぞれの家庭でのルールづくりを行います(全8ページ)。



今年の夏休みから、この日記や手帳に取り組んでみたいご家庭に無料で配布します(いずれも先着100人)。この機会にご家族の皆さんで取り組んでみませんか？

**申込方法** 住所、名前を記入の上、教育委員会生涯学習室(〒519-0195 本丸町577)へ、はがき、ファクス、Eメール(☒ syougaku@city.kameyama.mie.jp)、または直接お申し込みください。