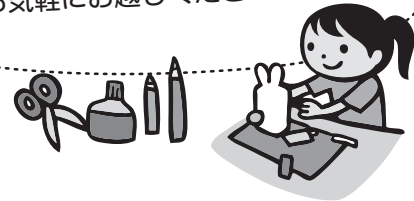


ループアリーナ開館4周年を記念した夏の体験型イベントを実施します!

なつ^だda! おまつり^だda! ～あそびにおいでよ!～

はたらくくるま大集結!

親子で参加できる夏休みの工作ワークショップや縁日コーナー、キッチンカーなど盛りだくさんのイベントです!ご家族・お友だちとお気軽にお越しください♪



大人も子どもも楽しめるワークショップ♪
ご家族やお友だちと世界に一つだけの一品を作ませんか!



LEDライトキャンドル



ポーセリンアート



防災ホイッスル



ネイルチップ



ミニチュアパン



ワークショップ
お申込みは
こちらから

日時 **8月8日(土)**
10:00~20:00

ものづくりワークショップ

時間 10:00~17:00 場所 サブアリーナ

- ホームセンターグッディ(参加費:800円~)
きらきらドーム・しゃかしゅかキーホルダー
- Soleil nail(参加費:1,000円)
オリジナルネイルチップ
- ヒルリンrean(参加費:800円)
防災ホイッスル・ビズパル
- Ruru(参加費:1,000円)
LEDライトキャンドル
- salon corinne(参加費:800円~1,500円)
ポーセリンアート
- Petit-Pan(参加費:1,500円)
ミニチュアパンキーホルダー
※こちらの店舗のみ12:00~

はたらくくるま

時間 10:00~14:00 場所 総合グラウンド

大人気!パトカーや消防車などのはたらくくるまが大集合!



その他イベント

- キッチンカー5店舗(10:00~20:00)
- お菓子まきイベント(13:00・17:00)
- ステージイベント(16:00・18:00)



問 上毛町立体育館「ループアリーナ」 ☎ 53-9418(9:00~22:00)(休/月曜日(祝日にあたる時はその翌日))



健康づくり講座

健康な生活を過ごせるようにフレイル予防や栄養管理、
体づくりなど総合的に健康に関することを学ぶ講座です。

フレイル予防と健康づくり(運動・栄養・社会参加と認知症・介護予防)

	日時	内容	場所	講師
第1回	9月3日(木) 14:00~16:00	フレイルってなに? 「心身の状況を楽しむチェック」 フレイル(虚弱)とは年をとって心身の活力が低下した状態のことです。フレイルチェックで心身の状況を知り、一人ひとりに合った改善方法を見つけていきます。	げんきの杜 多目的ホール	・上毛町長寿福祉課 ・包括支援センター ・フレイルサポーター
第2回	9月10日(木) 14:00~16:00	栄養管理「元気に長生きするための栄養のお話」 元気に長生きするためには、栄養バランスの良い食事が大切です。ご自身の食生活を振り返りながら、おいしく健康を保つことができる食生活のポイントについて一緒に考えてみましょう。	げんきの杜 多目的ホール	・上毛町子ども未来課
第3回	9月17日(木) 14:00~16:00	ノルディックウォーク教室 2本のポールを使い、正しい姿勢で体全体を使って歩くため、効率の良い歩き方が身につく認知症予防などが期待されています。	大池公園周辺	・上毛町長寿福祉課 ・内田 勝之氏 一般社団法人 全日本 ノルディック・ウォーク 連盟 事務局長
第4回	9月24日(木) 14:00~16:00	笑いヨガ体操とまとめ 笑う体操で免疫力を上げて健康な体をつくりましょう。	げんきの杜 多目的ホール	・林 政人氏 総合型地域スポーツ クラブよろうや 代表

- 対象者 町内在住の健康に関心がある方
- 定員 20名程度
- 持ち物 タオル、水分補給できるもの
- 申込期間 8月7日(金)~24日(月)

- 受講料 第3回ノルディックウォーク教室で使用するポールをお持ちでない方は第1回の講座の際にポールレンタル料440円を徴収します。

※第3回ノルディックウォークについて、雨天の場合は上毛町立体育館に会場を変更して実施します。
会場が変更となる場合は当日の午前9時までに電話にてご連絡します。

スマートフォンの使い方を詳しく学べます スマホ教室(活用編)

日時 9月11日(金) 14:00~16:00

○スマホ用語と詐欺対策

- ・用語の意味とセキュリティ、詐欺にあわないための知識を習得する

○LINEを活用してみよう

- ・グループトーク体験
- ・友だち追加方法
- ・写真やスタンプの送信方法
- ・上毛町の公式アカウントの紹介と解説など

LINE操作に不慣れな方、気になるスマホ用語の意味や詐欺対策、セキュリティについて学びたい方向けのコースです!
教材としてスマホを用意するので、お持ちでない方もお気軽にご参加ください。



- 会場 げんきの杜 研修室
- 対象者 町内在住の方
- 定員 20名程度
- 講師 ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー
- 受講料 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込期間 8月10日(月)~8月28日(金)

- 主催 上毛町中央公民館
- 共催 上毛町、上毛町教育委員会

申込方法 申込用紙を教育委員会窓口を持参してください。

※申込用紙は、教育委員会・げんきの杜・大平支所・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターの窓口には設置しています。(郵送及び電話での申し込みは不可)
※当日の様子を町広報誌などへ掲載することをあらかじめご了承ください。

申問 教育委員会 教務課 社会教育係 ☎ 72-3165(内線240)

