

1回のみの
参加も可

令和8年度

無料

地域つながるセミナー

第1回

自分の趣味を楽しむために！ 姿勢への意識が人生を変える

庭や畑仕事でからだが痛くなりませんか？

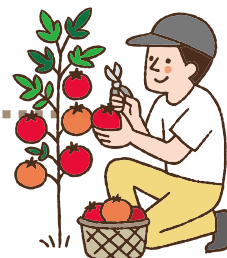
講師：栄宏会 小野病院 理学療法士 上原 尚樹氏

令和8年 **10月7日(水)** 14時～15時30分

小野市うるおい交流館エクラ 市民交流ホール(半面A)

申込×切 令和8年 **9月28日(月)**

定員 **40名**



第2回

自分の時間をつくるために！ かしこい整理・収納術

聞いたらきっと、お片づけしたくなる！

講師：おうちじかん 代表 野間 和美氏

令和8年 **12月2日(水)** 14時～15時30分

小野市うるおい交流館エクラ 市民交流ホール(半面A)

申込×切 令和8年 **11月20日(金)**

定員 **30名**



第3回

自分と家族を守るために！ みんなで考える災害への備え

ローリングストックってどのくらいがいいの？

講師：コープこうべ クッキングサポーター

令和9年 **1月20日(水)** 14時～15時30分

小野市うるおい交流館エクラ 市民交流ホール(半面A)

申込×切 令和9年 **1月12日(火)**

定員 **30名**



申込時期 令和8年 **9月10日(木)** から受付開始、**先着順**。

申込方法 電話、または右記二次元コードから申込フォームにてお申し込みください。

ホームページの URL <https://www.ono-shakyo.or.jp>

※要約筆記や手話通訳をご希望の方は事前にお知らせください。

