

参加しませんか

摂食障害よりみち

**“第三の居場所” づくりの
必要性～若年女性支援の
実践から見えてきたこと～**

鈴木 (☎ 090 - 7105 - 4000)

悩み事を学校や家庭で相談することが難しい現状にある若者たちに、いま必要とされているのが“第三の大人や居場所の存在”です。

実際に女性対象の第三の居場所『meguruhouse』を名古屋市中川区に立ち上げ運営されている久野恵雅氏をお招きし、講義およびワークショップをおこないます。

ウィメンズネットこまき令和4年度グループ企画研修会事業。

とき 12/1 (木) 13:30～15:30
(開場 13:15)

ところ まなび創造館研修室
(ラピオ5階)

定員 20人 (先着)

申込み 10/1 (土)～11/20 (日)に申込フォームまたは申込用紙を直接まなび創造館窓口



▲申込フォーム

あい心の窓

傾聴ボランティア養成講座

伊東 (☎ 090 - 4115 - 8894)

“心で聴き心を癒す”寄り添いながら、悩みを抱えた人にお話を聴かせていただくボランティアです。

とき 10/19 (水) 10:00～正午

ところ ふれあいセンター2階会議室3

定員 20人 (先着)

料金 500円

申込み 9/30 (金)～10/17 (月)に電話またはメールで伊東

仲間になりませんか

abcクラブ

中学校基礎英語

伊藤 (☎ abc_club@ymail.ne.jp)

英会話の基礎からスタート。

とき 月2回土曜日①14:00～15:00 ②15:15～16:15

ところ 小牧公民館他

対象 超初心者から初心者

定員 各4人

料金 1,200円/回

申込み メールで伊藤

昭和歌謡すずめの会

伊藤 (☎ 090 - 2921 - 0235)

井元 (☎ 070 - 4136 - 8319)

昭和の歌謡曲をギターの演奏に合わせて、みんなで一緒に声を出して歌うサークルです。楽しく歌いましょう！

とき 毎月第二火曜日 13:30～

ところ 中部公民館4階大会議室

料金 600円

申込み 電話で、伊藤または井元

未就園児親子講座

城間 (☎ 090 - 9193 - 4419)

未就園児の親子さんと学研の教材を使って絵本の読み聞かせやリトミック、製作などを行います。

とき 10/11 (火)、11/22 (火)
11:00～11:45

ところ ワクティブこまき多目的室
(ラピオ2階)

対象 未就園児の親子

定員 10組 (先着)

料金 教材費として1回550円

申込み 10/1 (土)～10(月・祝)に電話で城間



小牧市民吹奏楽団

**水谷 (☎ 090 - 1620 - 4594、
☎ info@kcbb.info)**

吹奏楽をご一緒に楽しみませんか。やる気と元気のある方、大歓迎です。どのパートも募集中です。詳しくはホームページ (<https://kcbb.localinfo.jp>) をご覧ください。

とき 毎週水曜日、土曜日 (月2回指定日) 19:15～21:15

ところ 市公民館 音楽スタジオ

対象 高校生以上で当団の趣旨に賛同し、練習および演奏活動に参加できる方

料金 2,000円 (月額)

申込み 電話またはメールで水谷



「ひめトレ」&「シナプソロジー」

葉山 (☎ 090 - 7316 - 0613)

脳を楽しく活性化させ、認知機能を高める「シナプソロジー」と尿もれや腰痛予防効果のある「ひめトレ」など身体のことを知り尽くしている榎本先生を迎え、簡単に楽しく、楽チンに身体が変わることを楽しんでいます。

とき 毎月最終水曜日

ところ 東部市民センター

対象 女性

定員 10人

料金 1,500円

申込み 電話で葉山

英会話アイリス

気楽な英会話を楽しみませんか

濱崎 (☎ 090 - 4165 - 3878)

ニュージーランド出身の中日文化センター講師と日常会話を楽しみます。会話がメインの気楽なクラスです。

とき 毎週水曜日 10:20～正午

ところ 市民会館

料金 約4,500円 (月額)

※生徒数により変動あり

申込み 電話で濱崎

出かけませんか

光ヶ丘新体操クラブ 発表会

堀 (☎ 080 - 5118 - 6513)

年中から高校生までの子ども達が、年に一度の晴れ舞台で日頃の練習の成果を発揮します。発表会後には、体験会も実施します。

とき 10月23日(日) 14:00～
(13:30開場)

ところ 光ヶ丘小学校 体育館



水墨画同好会 水墨画同好会・小牧合同作品展

田中 (☎ 77 - 7178)

味噌市民センターを拠点に練習を重ねた会員の作品展です。色紙を主体に会員以外の絵画愛好者の様々な作品も合わせて展示しています。

とき 10/19(水) 9:00～25(火) 15:00

ところ 味噌市民センター 1階ロビー

対象 水墨画に興味のある方

料金 展示会：無料、会員の会費は500円/月

申込み 入会は電話で田中または会場にて会員にお声掛けください。



大人のピアノ発表会2022

安斉 (☎ 090 - 9940 - 4805)

日頃レッスンで習っている曲、自分の好きな曲を発表会という形で披露します。

とき 10/30(日) 正午～13:00

ところ 味噌市民センターロビー

参加しませんか

DAIRA ベリーダンス体験会

野辺地 (☎ re7hi7@gmail.com)

腸や子宮周りを動かすことで温まり、女性にはとてもいいダンスです。楽しくシェイプアップして女性らしい身体を目指しましょう♪

とき 10/14(金) 正午～13:00

ところ レンタルスタジオ
BLACKBEAM (小牧山北側)

対象 女性

定員 12人(先着)

料金 800円

申込み 10/1(土)～12(水)にメールにお名前、電話番号を記入し野辺地



出かけませんか

味噌小学校区地域協議会 芸能発表会

長田 (☎ 090 - 5606 - 8325)

交流促進事業として企画したものです。演目としては、太鼓・楽器演奏・ダンス・舞踊・詩吟・カラオケ等多々あります。

とき 11/5(土) 9:30開演

ところ 味噌市民センター 講堂

定員 250人(先着)

こまきホロニックの会 ウィメンズネットこまき グループ企画研修会

田中 (☎ 090 - 4237 - 4742)

はじめての俳句～五・七・五からなる短い詩で新たな楽しみを～。

とき 10/31(月) 13:30～15:30

ところ まなび創造館研修室1・2
(ラピオ5階)

定員 20人(先着)

申込み 10/5(水) 10:30からまなび創造館窓口にて整理券配布

フットケアサークルてくてく 集まれ! 足の保健室

稲葉 (☎ 090 - 7311 - 3957、
☎ 2018teku@gmail.com)

足が「冷たい、しびれる、痛い」等、トラブルはありませんか?

「病院に行くほどではないけど、ちょっと聞いてみたい」方などあなたに合った足のケア方法(スキンケア、爪の切り方、靴が合っているか、靴の履き方など)を看護師が個別でアドバイスいたします。形成外科医にオンラインでご相談もできます。有料ブースにて、炭酸泉の足浴体験、アロマフットマッサージの体験ができます。

とき 10/23(日) 11:00～14:00

ところ ワクティブこまき多目的室

対象 18歳以上の方

料金 一部有料ブースあり

100～300円

申込み 不要

令和4年度小牧市民活動
地域に還元チャレンジ助成金交付事業

集まれ! 足の保健室

あなたの足、大丈夫ですか?
靴に合うはきあきませんか?
お気難にお立ち寄りください!

日時: 2022年10月23日(日)
開場: 11時～14時 事前申し込み不要
場所: ワクティブ小牧 多目的室 1, 2
小牧市小牧町5丁目5-5 5階 受付2階

①看護師による足の検診(無料)
*あなたの足に合わせてフットケア方法をご提案します。
(爪の切り方、スキンケア等)
*ご履きの靴は、写真やビデオ撮影に足の状態を確認ができます。
講師: ハートセンター: 石原由紀 足病士、藤田拓之先生
*藤田先生による「足の病気の講演会」企画にご依頼できます。

②脚指先による足浴体験(100円)
脚指先で足湯を足指先から健康美人へ!
協力: NPO法人CKOキリエスネット

③リフレクソロジーによる
アロマフットマッサージの体験(300円)
anomafootcare.com/体験予約

主催: フットケアサークルてくてく 後援: 小牧市
協力: フットマインド
医療従事者等で構成し、足から健康を直すきっかけ作りを
提供している小牧市市民活動団体です。
2018年からイベント開催の経験が豊富です。
このイベントに関するお問い合わせ先
2018teku@gmail.com

小牧ギター合奏団 第9回小牧ギター合奏団発表会

前田 (☎ 080 - 9492 - 7389)

3年ぶりの定期発表会。アイネクライネナハトムジーク、ラ・パロマ、夏の思い出、浜辺の歌など日本、世界の名曲をクラシックギターで楽しみください。

とき 10/23(日) 13:00開場

13:30開演

ところ 味噌市民センター 講堂