



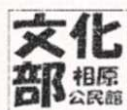
相原公民館情報

休館日…6月22日(月)

図書室休室日

毎週月曜日、祝日の翌日、第2木曜日

健康講演会



SDGs目標3

「すべての人に
健康と福祉を」



～賢い患者に なるために～



医療を上手に
受けるための知識などを
アドバイスします。

日時 7月9日(木)
午後1時30分～午後3時
(開場 午後1時15分)

場所	相原公民館 大会議室
講師	相模原市 地域保健課
対象	どなたでも
定員	30名(先着順・館区内の方優先)
持ち物	筆記用具、飲み物
申込み	6月14日(日)午前9時～定員に達するまで 公民館窓口または電話で



<主な内容>

- ・相談事例から考える医療制度
- ・かかりつけ医について考える
- ・上手なお医者さんのかかり方
- ・メモして準備しておくことよい事項
- ・質疑応答



ストレッチ体験教室

しなやかに のびやかに

ストレッチに関心のある方は ぜひご参加ください!!
また、軽い筋肉トレーニングもおこないます。

日時 7月11日(土)
午前10時～12時
(受付 午前9時30分～)

場所	相原公民館 大会議室
講師	スポーツ推進委員(相原地区)
対象	60歳以上の方
定員	30名(先着順・館区内の方優先)
持ち物	飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) ※動きやすい服装でご参加ください
申込み	6月17日(水)午前9時～定員に達するまで 公民館窓口または電話で



相原公民館伝統の

布ぞうり作り教室



日時 6月24日(水)
午後1時30分～4時30分
(途中休憩あり)

場所	相原公民館 大会議室
対象	成人の方
定員	15名(先着順・館区内の方優先)
材料費	100円



(申込み時にお支払いください。)
電話でお申込みの場合は
6月14日(日)までに公民館窓口へ
(月曜日を除く、午前9時～午後5時まで)

持ち物 シーツ・シャツなどのもめんの布
※幅5～6cm、長さ80～100cmの
大きさに裂いたものを50本程度、
筆記用具、布が切れるはさみ(裁ちばさみ)

申込み 受付中 6月14日(日)まで
公民館窓口または電話で

受付時間は、午前9時～午後5時(月曜日と祝日の翌日を除く) ホームページは「相原公民館」で検索

【お問合せ・お申込み】相模原市立相原公民館 電話：042-773-7800 FAX:042-773-7803

Eメール：aihara-k@city.sagamihara.kanagawa.jp 相模原市緑区相原4-14-12

