

だい かい  
第 10 回 おしゃべりカフェ 

 【 free・fun・friendly・flexible 】

にほんじん がいこくじん こくさいこうりゅう きょうみ かた  
日本人でも 外国人でも 国際交流に興味がある方は  
だれ きがる こうりゅう ば  
誰でも 気軽に 交流ができる場です

■ 日 時: 2024.3.10 (日曜日) 14:30 ~ 16:30

※ 開催時間内なら いつでも 帰っても自由♪

■ 場 所: 水沢地域交流館アスパア (サロン)

■ 定 員: 10名 (先着順)

■ 参加費: 無料 (¥ 0円) ※申し込み不要

■ 内 容:

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の  
拡大防止のため、少人数となります。  
ご理解のほど よろしくお願いたします。

1. 健康づくり教室 (14:30 ~ 15:05)

講師: 奥州市健康こども部 健康増進課 保健師 千田さん

講座: 保健師からのお話し

~奥州市の健康ニュース~ メタボリックシンドロームについて

2. 防災教室 (15:10 ~ 15:50)

講師: 奥州市防災士会「絆」

会長 千葉 稔 さん、理事 千葉 徳義さん 等

講座: ~災害と日本~ 簡易防寒対策、段ボールベッド

3. 手芸教室 ~ゆらゆら桜~ (15:55 ~ 16:30) を予定しています。

■ 問い合わせ:

奥州市国際交流協会 担当: 曾

ASUPIA内 TEL: 0197-22-6111 E-mail: [mc5639892@catv-mic.ne.jp](mailto:mc5639892@catv-mic.ne.jp)