



ハーモニーふれあいウィーク 2025

回 覧

鶴ヶ島保育所 こどもたちの歌と体操

講演会

&

『知って 防ごう スマホ詐欺』



近年増加しているスマホ詐欺の具体例とその対策について、わかりやすくお話しします。皆さんお誘いあわせの上、ぜひご参加ください！！

日時 令和7年6月24日(火)10時

場所 女性センター ハーモニー ホール

出演 鶴ヶ島保育所 4・5歳児

講師 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア

申込み 6月20日(金)までに、直接または電話

(049-287-4755 日・月曜日、祝日を除く、

9時~17時)で女性センターへ。申込みフォームからも可。



申込みフォーム

『スマホ なんでも相談会』を開催します

ハーモニーふれあいウィークの期間中「スマホ なんでも相談会」を開催します。講演会でわからなかったことや、スマホの設定や使い方全般、LINEの使い方、QRコードの読み取り方、PayPayの設定など。ご自身のスマホをお持ちください。

日時 6月22日(日)、23日(月)、25日(水)10時~12時 (都合の良い日時)

場所 女性センター談話コーナー 運営 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア

申込み 6月4日(水)10時から直接または電話で女性センターへ

ハーモニーふれあいウィークの期間（6/21土～6/27金）の催しのご案内

※お申し込みは6/4（水）10時から電話で女性センターへ（049-287-4755）



詳細は市 HP へ

時：時間 場：場所 対：対象 定：定員 持：持ち物

21日（土）

①ミニライブ・創作落語・ミニ講座（企画運営：チームとらいあんぐる）

時：14時～16時 場：第二講習室 持：筆記用具 定：40人 講師：千金亭 値千金さん

22日（日）

②つるがしまどこでもまちライブラリー@ハーモニー & シャベリ場（企画運営：四季を味わう会）

時：13時30分～15時 場：図書室 定：20人 持：紹介したい本（女性センター図書室以外の本も可）

23日（月）

④ヨガ・ストレッチ（心と身体の自立教室）

時：11時～12時50分 対：女性 定：10人 持：ヨガマット（ある方）

⑤ストレッチ・マッサージヨガ（ストレッチ・マッサージヨガ）

時：15時30分～16時30分 対：だれでも 定：10人 持：ヨガマット（ある方）

24日（火）

⑥背骨コンディショニング（アシスト）

時：9時40分～10時50分 対：女性 定：4人 持：長めのタオル、ヨガマット又はバスタオル

⑦ピラティス体験（ファム）

時：11時～13時 対：女性 定：5人 持：バスタオル、ヨガマット（ある方）

25日（水）

⑧ヨガ・骨盤調整・有酸素運動（レッツ）

時：9時15分～11時 対：女性 定：10人 持：室内用運動靴、ヨガマット又はバスタオル2枚

⑨ズンズン体操体験（健活体操ズンズン）

時：11時05分～12時30分 対：女性 定：15人 持：室内用運動靴

27日（金）

⑩押し花体験会（押し花 エルフレンズ）

時：10時～12時 対：だれでも

⑪ほぐしてきたえて 体力アップ（シン・ジョイ）

時：10時15分～11時45分 対：女性 定：15人 持：ヨガマット又はバスタオル2枚、室内用運動靴

⑫リズムに合わせて楽しく♪ ストレッチダンス（spat²）

時：12時10分～13時50分 対：女性 定：15人 持：室内用運動靴

⑬リズム&レクダンス（リズム&レクダンス）

時：14時～16時 対：女性 定：5人 持：室内用運動靴、ヨガマット又はバスタオル

※運動系は持ち物の他にフェイスタオル飲み物を持参し、運動しやすい服装でお越しください。