



地域福祉センター

10月の行事予定

<いきいき貯筋倶楽部>

毎週月曜日 13:30~14:30

2日、16日、23日、30日

内容:介護予防体操



<生きがいティサービス>

火曜日 3日、10日、17日、24日、31日 9:30~15:00

木曜日 5日、12日、19日、26日 9:30~15:00

内容:シルバーリハビリ体操・脳トレ・創作・
リクレーション・お楽しみ会など

<クラフトカゴ作り教室> 材料費別・随時募集

毎週木曜日 9:30~15:00

5日、12日、19日、26日



<ニコニコ教室>

毎週金曜日 10:00~11:30

13日、20日、27日

内容:ストレッチ・筋力強化運動



**お友達を誘って一緒に参加してみませんか
詳しい内容は下記までお問い合わせください**

☎ 42-2020

<10月の休館日> 4日・11日・18日・25日