



地域福祉センター 11月の行事予定

<いきいき貯筋倶楽部>

毎週月曜日 13:30~14:30

6日、13日、20日、27日

内容:介護予防体操



<生きがいティサービス>

火曜日 7日、14日、21日、28日 9:30~15:00

木曜日 2日、9日、16日、30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

2日、9日、16日、30日



<ニコニコ教室>

毎週金曜日 10:00~11:30

10日、17日、24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

<11月の休館日> 1日・8日・15日・22日・29日