

毎月開催！申込不要！
お気軽に参加できる催し

Calendar table with columns for days of the week (曜 日) and time slots (時間). Rows include activities like '太極拳同好会', '卓球ABC交流会', '盆踊りのつどい', etc. Includes a large holiday notice for Dec 29-31.

『ステップ体操のつどい』
頭と体の楽しい体操
日 時：12月4日(火) 18日(火)
10:00~11:00
持ち物：上靴、タオル、飲み物
※9:30~公園体操(普及のため)

『盆踊りのつどい』
踊りの指導はありませんが
見よう見まねでも大丈夫！
日 時：12月4日(火) 18日(火)
11:15~正午頃
持ち物：上靴、飲み物

『いきいき筋トレのつどい』
生活筋力を維持向上するトレーニング。
日 時：12月5日(水) 19日(水)
1部 9:30~10:30
2部 10:45~11:45
持ち物：上靴、タオル、飲み物

『脳の若返り塾』
脳トレで脳を活性化！
漢字・算数・パズル等のプリント学習を行います。
日 時：12月26日(水)
10:00~正午
上記のお好きな時間にお越しください。
持ち物：筆記用具、飲み物

『おしゃべり・モンちゅうサロン』
様々なテーマをもとに
みなでおしゃべりします。
(お話を聴くだけでも大歓迎です。)
日 時：12月12日(水)
10:00~正午頃
持ち物：飲み物、話題(あれば)

センターには駐車場はありません。
公共交通機関、自転車、バイク等
お越しください。

広報紙に掲載の事業はすべて
いきいきポイント(5ポイント)
の対象です。

※卓球と囲碁・将棋は会場に空きがある場合のみ会場や備品を開放して開催する不定期事業です。

卓球ABC・・・登録制 / 初球会・・・初心者向け教室(申込必要) / 囲碁・将棋・・・登録制(囲碁大会は申込必要)