

毎月開催！申込不要！
お気軽に参加できる催し

Calendar grid with columns for days of the week (曜日) and months (月), and rows for time slots (時間) and room types (集会室, 和室, 社協会議室). Activities include Tai Chi, Badminton, Table Tennis, and various clubs.

『ステップ体操のつどい』
頭と体の楽しい体操
日時：11月7日(火) 21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：11月7日(火) 21日(火)
11:15~正午頃
持ち物：上靴、飲み物

『いきいき筋トシのつどい』
生活筋力を維持向上するトレーニング。
日時：11月1日(水) 15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』
脳トシで脳を活性化！
漢字・算数・パズル等のプリント学習を行います。
日時：11月22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：11月8日(水)
10:00~正午頃
持ち物：飲み物、話題(あれば)

なんでも相談会(事前申込必要)
専門相談員が、遺言、相続、介護、整理整頓、
成年後見、老いじたくなどの相談を受けます。
相談：無料。お一人につき60分。
申込：実施日の2日前まで来所か電話。
日時：11月11日(土)
13:00~16:30
場所：当センター会議室②
共催：はあとメール

☆お試し「卓球のつどい MORE」のご案内
☆卓球ABC登録者のみ、参加可能です。
① 日程：上記予定表①~③で実施(ひとり1回のみ)
② 時間：MORE①②は15:00~16:30(準備含む)
MORE③は15:30~16:30(準備と片付け含む)
③ 定員：MORE①②20名 MORE③15名
④ 申込開始：10月28日(土)~(定員になり次第締め切り)
⑤ 申込方法：申込表に記入(集会室前に貼り出します)

※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)

※10月に実施したところ応募者多数であったためひとり1回とします。