

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 times (午前/午後). Activities include Tai Chi, Badminton, Table Tennis, and various workshops. Includes illustrations for 'Spring Equinox' and 'Step Aerobics'.

『ステップ体操のつどい』
頭と体の楽しい体操
日時：3月6日(火) 20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：3月6日(火) 20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：3月7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：3月28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：3月14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：3月10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

※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)