

申込制

# ぽかぽか体操 (2部制)

楽しく身体を動かして笑顔になりましょう。

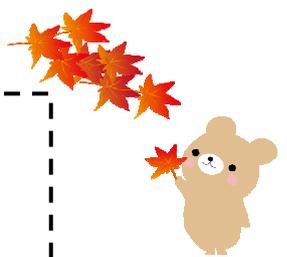
日時 **10月20日(火)** ※いずれかの時間のみ参加可能です。

**1部** 9時30分～ **2部** 10時30分～

【場所】 総合福祉センター4階 大会議室 【参加費】 無料  
【講師】 上田里恵さん 【持ち物】 動きやすい服装・飲み物・マスク  
【定員】 各50名(定員に達したら、締め切ります)

◆申し込み方法◆

9月29日(火)教室終了後、会場にて受け付けます。  
電話の方は、11時30分以降にご連絡ください。



申込制

# 脳もいきいき (2部制)

間違い探しや漢字・計算などプリント学習で脳を活性化しましょう!

日時 **10月24日(土)** ※いずれかの時間のみ参加可能です。

**1部** 9時30分～ **2部** 10時30分～

【場所】 総合福祉センター2階 会議室 【定員】 各39名  
【参加費】 100円(資料代) ※おつりのないよう準備をお願いします。  
【持ち物】 筆記用具・色鉛筆・飲み物・マスク

◎申し込み方法◎

9月26日(土)教室終了後、会場にて受け付けます。  
電話の方は、11時30分以降にお願いします。

申込制

# じんわりストレッチ (2部制)

身体の筋を気持ちよく伸ばしましょう。 ※いずれかの時間のみ参加可能です。

日時 **10月27日(火)**

**1部** 9時45分～受付終了 **2部** 10時45分～受付中

【場所】 総合福祉センター4階 大会議室 【参加費】 無料  
【講師】 松本明美さん 【定員】 各50名(定員に達したら、締め切ります)  
【持ち物】 動きやすい服装・飲み物・マスク