



# 須賀利コミュニティセンター予定表

## 料理教室

10月22日(水)

午前10時～午後12時半

材料費：500円

メニュー・ゴロゴロタルタルの鮭フライ

・おかかサラダ

・カニカマスープ

・さつまいもとりんごの重ね煮

プレミアム

商品券特設販売

10月6日(月)

午前9時～

午後12時

## 耳ツボ&首リフレ

10月14日(火)

午後1時半～午後2時半

持ち物：タオル

参加費：無料

# 10月

月日	曜日	事業	サークル・貸館	その他(地区行事等)
1	(水)			
2	(木)			
3	(金)		13:30～15:00 介護予防教室	
4	(土)	休館日		
5	(日)	休館日		
6	(月)		9:00～12:00 プレミアム商品券特設販売	
7	(火)	13:30～15:00 囲碁ボール教室		
8	(水)			
9	(木)			
10	(金)		13:30～15:00 介護予防教室	
11	(土)	休館日		
12	(日)	休館日		
13	(祝)	休館日 <b>スポーツの日</b>		
14	(火)	13:30～14:30 悠悠講座「耳ツボ&首リフレ」		
15	(水)			
16	(木)			
17	(金)		13:30～15:00 介護予防教室	
18	(土)	休館日		
19	(日)	休館日		
20	(月)		13:30～14:30 健康相談(福祉保健課)	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: right;">福祉保健課</p> <p><b>健康相談のお知らせ</b></p> <p>日時：10月20日(月)</p> <p style="text-align: center;">13:30～14:30</p> <p>骨密度・体組成・血圧測定</p> </div>
21	(火)	13:30～15:00 手芸教室		
22	(水)	10:00～12:30 料理教室(おわせ食の会)		
23	(木)			
24	(金)		13:30～15:00 介護予防教室	
25	(土)	休館日		
26	(日)	休館日		
27	(月)			
28	(火)	13:30～15:00 シニアの塗り絵教室		
29	(水)			
30	(木)			
31	(金)		13:30～15:00 介護予防教室	

都合により、内容や時間に変更になる場合があります。  
詳しくは、下記までお問い合わせください。

須賀利コミュニティセンター

☎ 26-2260

