

10月18日（土）

薬膳講座

【薬膳とは？】

講師：萩原里美 先生

1階・図書室にて座学になります。
薬膳に興味がある方、一緒に学んでみませんか？
定員10名
持ち物：筆記用具、参加費：1,000円



10月1日（水）

【健康相談】と【健康機器測定】

14:45～15:30まで
無料

1階・図書室にて
★骨密度測定・体組成測定（インボディ）
血圧測定を実施します。
ぜひお問い合わせのうえご参加ください♪

矢浜コミュニティセンター10月予定表

月日	曜日	午前	午後	夜間
1	(水)	9:30～11:30 健康づくり（百寿雀）	13:30～15:00 天使の家（健康体操）・2階 14:45～15:30 健康相談・健康機器測定会・1階	
2	(木)	9:30～11:30 布ぞうり教室		
3	(金)	9:30～11:30 桂寿会・1階 10:00～11:30 太極拳サークル・2階		
4	(土)	休館日		
5	(日)	休館日		
6	(月)	9:00～10:00 蔵書点検	13:00～15:30 桂寿会	
7	(火)		13:00～16:00 貸館・1階	
8	(水)	9:30～11:30 健康づくり（百寿雀）		
9	(木)	10:00～11:30 ベリーエクササイズ教室	13:30～14:30 ゆる体操	
10	(金)	9:30～11:30 桂寿会・1階 10:00～11:30 太極拳サークル・2階		
11	(土)	休館日		
12	(日)	休館日		
13	(祝)	休館日		
14	(火)		13:00～16:00 貸館・1階	
15	(水)	9:30～11:30 健康づくり（百寿雀）	13:30～15:30 天使の家（健康体操）・2階	
16	(木)	9:30～11:30 Audika株式会社補聴器相談会（1階） 10:00～12:00 矢浜公害対策協議会（県・市・中電・環境組合・公対協）（2階）		
17	(金)	9:30～11:30 桂寿会・1階 10:00～11:30 太極拳サークル・2階	13:30～14:30 スクエアステップ	
18	(土)	10:00～12:00 薬膳講座・講義（1階）		
19	(日)	休館日		
20	(月)		13:00～15:30 桂寿会・1階	
21	(火)		13:00～16:00 貸館（1階）	
22	(水)	9:30～11:30 健康づくり（百寿雀）		
23	(木)		13:30～14:30 ゆる体操	
24	(金)	9:30～11:30 桂寿会		19:30～21:00 フラダンスの練習
25	(土)	休館日		
26	(日)	休館日		
27	(月)		13:00～15:30 桂寿会・1階	
28	(火)	10:00～11:00 運営委員会（1階）	13:00～16:00 貸館（1階）	
29	(水)	9:30～11:30 健康づくり（百寿雀）		
30	(木)	9:00～11:30 パン作り教室 満席		
31	(金)	9:30～11:30 桂寿会		

布ぞうり教室

10月2日（木）
09:30～11:30

予定は変更する場合がありますので
詳細についてはお問い合わせください

【講座申し込み・問合せ先】
TEL(0597)22-6367
午前9時～午後4時まで

ベリーエクササイズ教室

10月9日（木）
10:00～11:30