



三木里コミュニティーセンター3月予定表

セルフケア講座



【日時】 3月4日(水) 13:30~14:30

【講師】 木許 祐美代さん

【料金】 500円

【内容】 ルームスプレー作り・リラクゼーション体操

【持ち物】 タオル2枚

月日	曜日	事業	サークル・貸館	その他(地区行事等)
1	(日)	休館日		
2	(月)			
3	(火)		13:30~15:00 介護予防教室(天使の家)	
4	(水)	13:30~14:30 セルフケア講座		
5	(木)			
6	(金)	13:00~15:00 百寿雀教室		
7	(土)	休館日		
8	(日)	休館日		
9	(月)			
10	(火)		13:30~14:30 スクエアステップ教室	
11	(水)			
12	(木)	10:30~11:30 らくらく健康体操教室 		
13	(金)	13:00~15:00 百寿雀教室		
14	(土)	休館日		
15	(日)	休館日		
16	(月)			巡回図書
17	(火)		13:30~15:00 介護予防教室(天使の家)	
18	(水)	10:30~11:30 ヨガ教室		
19	(木)			
20	(祝)	休館日 		
21	(土)	休館日		
22	(日)	休館日		
23	(月)			
24	(火)	10:30~11:30 書道教室 		
25	(水)			
26	(木)			
27	(金)		10:00~11:30 おしゃべりほのぼのサロン	
28	(土)	休館日		
29	(日)	休館日		
30	(月)			
31	(火)			

都合により、予定が変更する場合があります。
詳しくは、お問い合わせください。

☎ 28-2274