

三木里コミュニティーセンター7月予定表



椅子体操&ヘッドマッサージ

【日程】 7月1日(水) 1時30分~2時30分
 【講師】 木許 祐美代さん
 【持ち物】 タオル2枚
 【内容】 梅雨時期の体調管理に役立つ体操とお話

和紙で作るランプシェード

【日程】 7月23日(木)・8月6日(木)
 10時~11時30分
 【講師】 西川 知佐子さん
 【料金】 500円



月日	曜日	事業	サークル・貸館	その他(地区行事等)
1	(水)	13:30~14:30 セルフケア講座		
2	(木)	10:30~11:30 ぬり絵教室 		
3	(金)		13:00~15:00 百寿雀	
4	(土)	休館日		
5	(日)	休館日		
6	(月)			
7	(火)		10:00~11:30 踊りの練習 13:30~15:00 介護予防教室(天使の家) 	
8	(水)			
9	(木)	10:30~11:30 健康体操教室 		
10	(金)		13:30~15:00 踊りの練習	
11	(土)	休館日		
12	(日)	休館日		
13	(月)		9:00~11:30 三重県生活困窮高齢者支援事業に基づく食品等の配布(尾鷲市社会福祉協議会)	
14	(火)		13:30~14:30 スクエアステップ教室  14:30~15:30 踊りの練習	
15	(水)	10:30~11:30 ヨガ教室 		
16	(木)			
17	(金)		13:00~15:00 百寿雀	
18	(土)	休館日		
19	(日)	休館日		
20	(祝)	休館日 海の日 		
21	(火)		13:30~15:00 介護予防教室(天使の家)	
22	(水)			
23	(木)	10:00~11:30 手作り教室(和紙で作るランプシェード)		
24	(金)		10:00~11:30 おしゃべりほのぼのサロン(尾鷲市社会福祉協議会)	
25	(土)	休館日		
26	(日)	休館日		
27	(月)		巡回図書 	
28	(火)	10:30~11:30 書道教室 		
29	(水)			
30	(木)			
31	(金)			



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。

申し込み・お問い合わせ
 三木里コミュニティーセンター
 ☎ 28-2274

