

定期開催事業のご紹介《10・11月》

	事業名		日 時	内 容	参加費等	申込みについて
運動系	健康体操	火曜	10/14、28 11/11、25 14:00~15:00	年齢制限なく、どなたでも参加いただけます。 回数制限ありません。	参加費 400円	予約・申込みは不要です。 開催日当日、 10分前にお越し下さい。
		水曜	10/1、15 11/5、19 14:00~15:00			
	ゆるヨガ (月曜日)		10/6、20 11/17 10:00~11:00	初心者の方向け ヨガ教室です。	参加費 400円	10月分：9/25(木) 10:00~☎にて
	ほぐしヨガ (金曜日)		10/3、17 11/7、21 10:00~11:00	10月のテーマ： 夏の疲れリセット むくみ改善&自律神経 の調整	参加費 400円	10月分：9/25(木) 10:00~☎にて
音楽系	青空 ラジオ体操		10/9(木) 11/13(木) 10:00~10:20	毎月第2木曜日開催 場所…三ツ沢中公園 (三ツ沢中町ハイツ 6号棟向かい)	参加費 無料	予約・申込みは 不要です
	みんな de うたおう		10/25(土) 11/22(土) 13:30~15:00	毎月第4土曜日開催 の歌唱指導とピアノ 伴奏による歌の集い	参加費 400円	10月分：10/10(金) 10:00~☎にて
未就園児親子	かなーちえ (出張ひろば)		10/2、9、16、23、30 11/6、13、20、27 10:00~14:30	毎週木曜開催の未就学 児親子の集いの場 (祝日はお休み)	参加費 無料	予約・申込みは 不要です
	おやこの広場		10/9(木) 11:00~11:30	第2木曜日開催の未就 学児向けイベント。 今月は「こどもの生活 リズム&よみきかせ」	参加費 無料	予約・申込みは 不要です
どなたでも	パン屋の おやじ		10/2、23(木) 11:30~	パンの販売	随時	不要
	上町ベーカリー & カフェ		10/9(木) 11:30~	パンの販売	随時	不要
	こもれび カフェCoCo		10/11(土) 11/8(土) 13:30~15:00	障がいのあるなしにか かわらず、どなたでも 集えるカフェ	参加費 100円	予約・申込みは 不要です
	もも 百々かふえ		10/8(水) 11/12(水) 11:00~12:30	地域の方、認知症の方 やご家族、専門職が集 うカフェ	参加費 無料	予約・申込みは 不要です