

# 定期開催事業のご紹介《12・1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	12/9 1/13、27 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	12/3、17 1/7、21 14:00~15:00			
	ゆるヨガ (月曜日)		12/1、15 1/5、19 10:00~11:00	初心者の方向け ヨガ教室です。	参加費 400円	12月分：11/25(火) 1月分：12/25(木) 10:00~☎にて
	ほぐしヨガ (金曜日)		12/5、19 1/16 10:00~11:00	12月のテーマ：猫背改善 1月のテーマ：免疫力 アップ	参加費 400円	12月分：11/25(火) 1月分：12/25(木) 10:00~☎にて
音楽系	青空 ラジオ体操		12/11(木) 1/8(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		12/27(土) 1/24(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	12月分：12/10(水) 1月分：1/10(土) 10:00~☎にて
未就園児親子	かなーちえ (出張ひろば)		12/4、11、18、25 1/8、15、22、29 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 ※1月はお休みです		12/11(木) 11:00~11:30	第2木曜日開催の未就 学児向けイベント。 12月は「クリスマス リトミック」です	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		12/4、25(木) 1/15、29(木) 11:30~	パンの販売	随時	不要
	上町ベーカリー &カフェ		12/11、18(木) 1/8、22(木) 11:30~	パンの販売	随時	不要
	こもれび カフェCoCo		12/13(土) 1/10(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		12/10(水) 1/14(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