

大人の活躍応援

# 自主グループ体験会春

何か始めてみたいと思っている貴方へ。  
交流館で素敵な時間を見つけませんか。



各体験の受付

5月14日(火) 9:30~

窓口又は電話(48-3403) ※窓口優先

\* 参加費無料どなたでも

\* 一人いくつでも体験できます。

(同一開催の場合、どちらかひとつになります)

	内容	日時	定員	グループ名(場所)	持ち物
運動を体験	高齢者向け ストレッチ	6月1日(土) 9:30~11:30	10人	NOSSストレッチ (多目的ホール)	飲み物・マット
	体操	6月4日(火) 10:00~11:30	6人	健康体操 (大会議室)	バスタオル・飲み物
	エアロビクス	6月7日(金) 10:00~12:00	5人	VIVIエレガンス (大会議室)	タオル・バスタオル・ 運動のできる靴・飲み物
	フラダンス	6月7日(金) 13:30~14:30	7人	ナプア (大会議室)	運動のできる服装 飲み物
	ヨガ	6月12日(水) 9:30~11:30	10人	ビューティヨガ (多目的ホール)	タオル・飲み物・バスタ オル・あればヨガマット
	太極拳	6月13日(木) 13:30~15:00	5人	太極拳同好会 (大会議室)	タオル・飲み物・運動の できる服装
趣味を体験	三味線・太鼓	6月7日(金) 10:00~12:00	5人	民謡ふるさと (和室)	無し
	人形劇	6月12日(水) 9:30~11:30	6人	人形劇ゆめ (大会議室)	無し
	ワードで おえかき	6月15日(土) 13:30~15:00	8人	ゆっくりPC (小会議室)	出来ればパソコン持参
	墨彩画	6月19日(水) 10:00~12:00	6人	墨彩会 (小会議室)	用紙(厚紙)・あれば絵 具・筆(和・洋)
	囲碁体験	6月26日(水) 13:00~16:00	5人	保見囲碁クラブ (小会議室)	無し

※秋にも予定しています。