12月 にこっと 老人福祉センター・みやぎふれあいの郷だより

回覧 町内

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス　先着32名
7日(月)10:00～11:00　申込：11/20(金)9:30～
持物：体育館履き、飲物、タオル

○ｱｺｰﾃﾞｨｵﾝで奏でる「ｸﾘｽﾏｽｿﾝｸﾞ」と懐かしいメロディ
7日(月) 11:00～12:00　申込：不要

○手芸教室「お正月の壁飾り」　先着20名
11日(金)10:00～12:00　申込：11/27(金)9:30～
材料費：５００円　持物：はさみ、めがね



○肩こり腰痛改善教室　先着23名
15日(火)10:00～11:00　申込：12/1(火)9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル

○歌声広場 25日(金)12:30～　中広間　申込:不要

にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○来年の干支で飾るしめ縄かざり
先着１２名　１５日(火)11:00～
申込：12/1(火) 9:30～
費用：1,000円

○歌声広場　１１日(金)11:00～
申込:不要
懐かしの昭和歌謡をレコードで聴きながら
みんなで楽しく唄い、心を通わせましょう。



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○野池陽太コンサート　5日(土)13:00～14:00

○やさしいピラティス 先着25名（11月参加しなかった方）
9日(水) 13:00～　申込：11/25(水) 9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル



○歌声広場 12日(土)12:30～　申込:不要

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス　先着30名
14日(月)10:00～10:50　申込：11/30(月) 9:30～
持物：体育館履き、タオル、飲物

○ひーちゃん先生のラテン風ダンス　先着20名
14日(月)11:00～11:50　申込：11/30(月) 9:30～
持物：体育館履き、タオル、飲物

○フレッシュ体操　先着30名（クラブ員以外の方）
19日(土)10:00～　申込：12/5(土) 9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル

○新春を彩る寄せ植えをつくろう 先着20名
22日(火)10:00～11:00
申込：12/8(火) 9:30～　費用：1,000円



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○防犯講話・相談会《大広間》
8日(火) 11:00～ 申込:不要
被害者の多くが「まさか、私が…」と思っています。講話を聞いて被害にあわないよう、再確認しましょう。





○唄声広場《大広間》
21日(月) 10:00～ 申込:不要
昔懐かしいレコードを聴きながら
みんなで楽しく唄い
心を通わせ
ましょう！



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○ｱｺｰﾃﾞｨｵﾝで奏でるｸﾘｽﾏｽｿﾝｸﾞと懐かしいﾒﾛﾃﾞｨｰ
1日(火)12:30～　申込：不要
軽快なｱｺｰﾃﾞｨｵﾝのﾘｽﾞﾑで、みんなで盛り上がりましょう♪



○ともちゃんのリフレッシュ体操
『マジのエアロビ！』で、いい汗かこう!!　先着各15名
9日(水) 午前の部：10:00～　午後の部：１３:00～
(同じ内容で午前と午後の2回開催です)
申込：11/25(水) 13:00～ 持物：体育館履き、ﾖｶﾞﾏｯﾄ、飲物

○【手芸教室】ふわふわクリスマスリース 先着12名
16日(水)10:00～　申込：12/2(水) 9:30～
費用：1,000円



○歌声広場　18日(金)12:30～　申込：不要
ﾚｺｰﾄﾞを聴きながらみんなで楽しく唄い、
心を通わせましょう。

ふれあいの郷 ☎283-8633

○クリスマスリース作り　先着15名
5日(土)・19日(土)13:30～
申込：11/21（土） 10:00～



○マンドリン演奏会
12日(土) 13:30～　申込不要



○昭和歌謡で踊るかんたんダンス
14日(月) 13:30～　先着25名
申込：11/30（月） 10:00～
持物：タオル、飲物

○大介お兄さんのフレッシュ体操
21日(月)１３:30～　先着25名
申込：１２/７（月） 10:00～
持物：ヨガマット、タオル、飲物