

パソコン講座

11月5日・11日・18日・25日

限定7名 10:00～12:00

応募が多い場合は抽選致します。

パソコンはご持参下さい。



足揉み講座

11月25日

限定20名 13:30～15:30

応募が多い場合は抽選致します。

お友達同士など、ペアでの参加をお勧めします。



おしゃべり 子育ての会

11月17日 10:00～11:00

運動のしやすい服装(運動を少しするため)

でお越し下さい

元厚生病院のスタッフ(看護師など)が皆さんの
お相手をしてくれます。



ママパパ リフレッシュ体操

11月8日

10:30～12:00

子育て中のママ・パパの為の
体操です。肩こり・腰痛予防に
運動不足・ストレス解消に！



カラオケ大会

9月25日にカラオケ大会を行いました。

50人ほどの方たちが参加しました。

皆さんとても楽しそうでした。



カラオケ体操

9月からシニアクラブでカラオケ体操
を行っています。

歌に合わせて体を動かして
元気になりましょう!!!!

