

どなたでも参加できます。
隣近所、お誘い合せて
ぜひお越しください。

＝ 友朋学級 公開講座のお知らせ ＝

● 「ヘルシーストレッチ教室」

- 日 時** 11月11日(木) 午前9時30分～(1時間程度)
場 所 智恵文多目的研修センター 2階大集会室
講 師 ピラティス指導者・スポーツトレーナー 山本あゆみ氏
内 容 簡単な運動です。無理せず楽しみましょう!!
持ち物 マスク着用・飲み物・動きやすい服装・上ぐつ(必要な方)
申込み 11月8日(月)までに智恵文公民館(☎2101)へ

● 名寄市社会福祉協議会 ふくし出前講座「講話とボッチャ体験」

- 日 時** 11月18日(木) 午前9時30分～(1時間程度)
場 所 智恵文多目的研修センター 2階大集会室
講 師 名寄市社会福祉協議会
内 容 「ほのぼの倶楽部」・「いろどり倶楽部」のお話と
「ボッチャ」(だれでもできます)を体験しましょう!!
持ち物 マスク着用・飲み物・動きやすい服装・上ぐつ(必要な方)
申込み 11月15日(月)までに智恵文公民館(☎2101)へ

● 「カラオケでゲームレク」と「講話」

- 日 時** 11月25日(木) 午前9時30分～(1時間程度)
場 所 智恵文多目的研修センター 2階大集会室
講 師 名寄市地域包括支援センター 地域包括支援係
内 容 カラオケの機械を使って、簡単な体操や脳トレと
福祉サービス(命のカプセル・緊急通報システム)のお話です。
持ち物 マスク着用・飲み物・動きやすい服装・上ぐつ(必要な方)
申込み 11月22日(月)までに智恵文公民館(☎2101)へ

※当日、撮影した画像は市ホームページ等で公開する場合があります。