


たまりば「ふたば」 10 月のプログラム

【リラックス・ヨガ】 無料 フリー参加



<日時> 10月28日(水) 16:30~17:10

<定員> 3名まで

<持ち物> 汗をかきやすい人はタオルや着替え等

凝り固まった筋肉をゆっくりストレッチさせ、
体の内外のバランスを整えましょう!


【Wi iスポーツ】 無料 フリー参加



<日時> 10月15日(木) 16:30~17:30

今回は任天堂Wiiを使って
ボーリングのゲームを行います。
みんなで一緒に楽しみましょう!

【脳トレクイズ】 無料 フリー参加



<日時> 10月20日(火) 16:30~17:30


<申込締切> 開始の30分前まで

難しく考えずに
クイズ感覚で楽しく脳トレ!
みなさまのご参加お待ちしております。

【生活のプログラム～魚の缶詰を活用しよう編～】 参加予約制

こんな目標がある方へ向けたプログラムです! 300円

- 料理を覚えたい方
- 将来ひとり暮らしを目指している方
- 自分の健康管理のために栄養のある食事を作りたい方



『いわしの蒲焼丼』

<日時> 10月9日(金) 16:00~19:00

<締切> 10月7日(水) <持ち物> エプロン



【お問い合わせ】
ちいきかつどうしえん
地域活動支援センター たまりば「ふたば」
<住所> 北区北26条西3丁目1-10-2
<電話番号> 011-299-7417

【開設日】 月～金曜日
(土・日・祝日・年末年始はお休み)

【開設時間】 11時30分～19時30分

