

28日(火)、今回はインストラクターの森嗣美さんに椅子に座っての運動を教えていただき、音楽に合わせて身体を動かしました。身体を伸ばすことから始め、少し早い動きになっても、皆さんリズムよく身体を動かされていました、脳トレも組み合わせられていて、頭も身体もしっかり動かし、血流も良くなったと思います。次の日が寿会の旅行でしたので、筋肉痛にならないか心配されていた方もいましたが、いつものようにカフェでおしゃべりも楽しまれ、元気に帰っていただけました。



注目の催し＆先取り情報

11月 & 12月 催し

11/15(土) 8:30～10:00

名張市防災訓練

年に一度の名張市
全体での防災訓練

場所：各地区

詳細は各地区でご確認ください



11/17(月) 10:00～11:30

オレンジカフェ

体操&脳トレして
元気に過ごそう

【参加無料】

蔵持市民センター



11/20(木) 13:00～14:30

特定健診説明会

自分の身体を
知って大事！

蔵持市民センター 学習室



11/24(月・祝) 18:00～

星空観察会 ～土星の輪の観察～

◎雨天・曇天中止

【参加無料】

蔵持市民センター



11/29(土)・30(日) 両日とも 10:00～16:00

第43回 蔵持市民センター祭

みんなで祝おう！

蔵小 150周年！

くらもち万博開催！！

詳細はチラシをチェック☺

蔵持市民センター・蔵持小学校体育館



12/6(土) 10:00～11:00

主催講座 苔玉づくり

苔玉づくりで
心もまろくほっこり

定員：6

参加費：1,000円

蔵持市民センター 工芸室



12/11(土) 13:30～15:30

歴史講座

飛鳥
～鎌倉時代の美術
パート1～

【参加無料】

蔵持市民センター 学習室



12/14(日) 9:00～12:00

野鳥観察会

みんなで冬の鳥の
観察をしよう

【参加無料】

8:30 蔵持市民センター集合

観察場所：桔梗市民センター横池



12/17(水) 10:00～12:00

迎春 寄せ植え教室

定員：20名

参加費：

1,300円

蔵持市民センター 工芸室



12/18(木) 13:30～15:00

出前講座

「新しい
相続のカタチ」

【参加無料】

蔵持市民センター 学習室



12/21(日) 10:00～11:30

藁から作る しめ縄作り

【参加無料】

蔵持市民センター 工芸室



お問い合わせは… 蔵持市民センター 0595-63-0235 (9:00～16:00)