

たばこ通信 2021.10.25

たばやまむらコミュニティサロン

コミュニティサロン 11月の活動予定

新型コロナウイルス感染症の陽性者数も減少傾向が続いています。油断せずに感染予防を徹底しながら、コミュニティ活動を11月もいろいろと続けていきます。

火曜はヨガ・ストレッチ・ダンス教室、木曜夜はヨガ勉強会

11月2日、9日、16日、30日の火曜日は、14時から望月美菜子先生によるヨガ・ストレッチ・ダンス教室で、元気に身体を動かしましょう。

11月4日、11日、18日、25日の木曜日は19時からヨガ勉強会。岡部絹子先生が指導します。働いている方もぜひお越しください。

いずれもコミュニティサロンで定員6名。マスク着用でご参加ください。



毎週木曜日はコミュニティサロンで談話会

11月4日、11日、18日、25日の毎週木曜日は、元・社会福祉協議会のケアマネージャー酒井智子さんがサロンにいます。お見えの際はマスク着用をお願いします。多くの方にご利用頂いています。

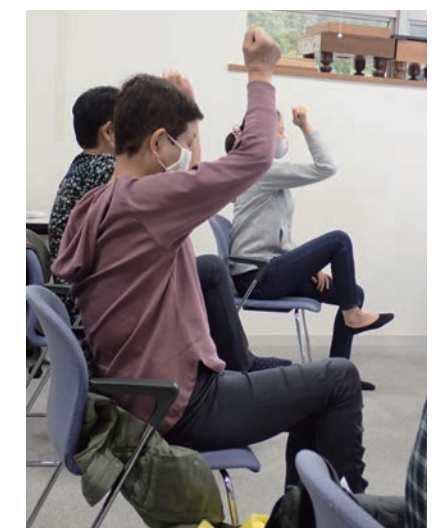
11月25日(木)クリスマスリース作り

村内にある素材を使って、クリスマスリース作りをしましょう。松ぼっくりや藤蔓など、リースに使える素材をお持ちください。13時30分～16時に開催します。マスク着用でご参加ください。



健康ワークショップのご案内

コロナ禍でなかなか開催できなかった健康ワークショップを、10月17日(日)、1年ぶりに開催しました。雨の中21名の方にご参加いただきました。自粛により相当地に筋力・体力が落ちているかと思われましたが、バランスの感覚が少し落ちていくくらいで後は変わりなく、皆さま上手に健康を維持していました。



次回開催日

日時：令和3年11月7日(日)

13時～15時30分

場所：社会福祉協議会2F会議室

※丹波山村交流促進センター
ではありません。ご注意ください!

送迎：12時30分小袖回転場、

12時40分鴨沢消防会館前

コミュニティサロンでは平成3年度もウエルネス・ラボ拠点化事業を行っています。ウエルネスとは心身の健康、ラボとは実験という意味です。丹波山村コミュニティサロンを有効活用し、心身の健康や自然環境を考えた豊かな暮らし方を皆さんとともに実現させる活動がウエルネス・ラボ拠点化事業です。

参加申込み・ご質問等は下記まで。お越しの際はマスク着用をお願いします

たばやまむらコミュニティサロン TEL 0428-88-0010

(一社) 田舎のチカラ 石川庸三 090-3210-3432

一般社団法人 田舎のチカラ