

ミレニアム東山台「ミレニアム ほっとクラブ」茶話会のご案内

ミレニアム東山台では、新屋区民 60 歳以上を対象に、
月 4 回、折り紙・運動・脳トレとそれぞれ特色の違う
茶話会を行っています。(事前の予約はいりません)
'12/7 からスタートしたこの活動も、10 周年を迎えました。
今年度もまた新たな気持ちで、みなさまと楽しんでいきたいと
思います。

2023. 4. 1



1. さわやかクラブ「カムカム」

⇒第 1 金曜日 13:30～15:00

会費：カゴ作り 300 円/回（材料代は別途）、運動 200 円/回
クラフトテープ を用いた作品制作と運動の 2 グループ でやってます。

2. おりがみさーくる「コスモス」

⇒第 2 水曜日 10:00～11:30 会費 300 円/回（材料代は別途）

昨年度は、講師の先生のもと、ぞうの親子、フラワーボール、
ダルマさんを作りました。みんな熱中して作ってます。

3. さわやかクラブ「午後の部」

⇒第 3 火曜日 13:30～15:00 会費 200 円/回

安河内先生の介護予防体操 3 回、筋トレ・ストレッチ体操、毎回
楽しいコグニサイズ。いつのまにか、体が動き、笑いが出てます。

4. さわやかクラブ「午前の部」

⇒第 4 木曜日 10:00～11:30 会費 200 円/回

脳トレ、粕谷先生の KOBA 式体幹トレーニング 3 回、筋トレ・
ストレッチ体操、季節の行事 と盛りだくさん。
“絵本の読み聞かせ”もはじめてます。

注) 各クラブの日程は、カレンダーの関係で、調整を行う場合があります。

人とのつながりを大事にします。そして、様々な企画の中から
みなさん 1 人 1 人が、「元気に暮らしていくためのヒント」を見つ
けてくださることを、願っています。是非のぞいてみてください。

<お問い合わせ先>

新屋児童館 34-0751

スタッフ 清水 34-454

スタッフ 村上 34-5528

スタッフ 長屋 32-1688 (民生委員)

スタッフ 寺田 34-0921 (保健師)

スタッフより

今年度も、感染状況により、中止となることもあります。

会場は、手指の消毒、換気と十分な感染対策をしながら、活動しています。

1 人 1 人気をつけながら、元気を提供していければと考えています。

(裏面に予定表を添付しています)

'23年度 ほっとクラブ 日程表

の日は、調整した日にちです。

	さわやかクラブ カムカム	おりがみさーくる コスモス	さわやかクラブ 午後の部	さわやかクラブ 午前の部
	第1金曜日 13:30～15:00	第2水曜日 10:00～11:30	第3火曜日 13:30～15:00	第4木曜日 10:00～11:30
4月	7日(金)	12日(水)	18日(火)	27日(木)
5月	12日(金)	10日(水)	16日(火)	25日(木)
6月	2日(金)	14日(水)	20日(火)	29日(木)
7月	7日(金)	12日(水)	18日(火)	27日(木)
8月	4日(金)	9日(水)	22日(火)	31日(木)
9月	8日(金)	13日(水)	19日(火)	28日(木)
10月	6日(金)	11日(水)	17日(火)	26日(木)
11月	17日(金)	8日(水)	21日(火)	30日(木)
12月	8日(金)	13日(水)	19日(火)	21日(木)
1月	5日(金)	10日(水)	16日(火)	25日(木)
2月	2日(金)	14日(水)	20日(火)	29日(木)
3月	8日(金)	13日(水)	19日(火)	28日(木)

一般社団法人三好さんさんスポーツクラブ

フラダンス講座 参加者募集中

1回体験無料

お申込み方法・電話またはメール

楽しく踊りませんか？

活 動 内 容

日 付：3月7・14日、4月4・18日
5月2・16日、6月6・20日
(第1・3火曜日)

時 間：10:30～11:45

場 所：打越公民館ホール

費 用：年会費 4,200円(保険料込み)
参加費 12,000円(年間)
6,000円(半期)

さんさん HP



一般社団法人
三好さんさんスポーツクラブ

TEL/FAX 0561-34-3621

火・木 9:00～15:00

水・金・土 9:00～12:00

日・月・祝日 休み

メールアドレス sansan@hm9.aitai.ne.jp

ホームページ <https://m-sansan.com/>



1人1回体験無料

申込方法: ホームページの
【お問い合わせ】メールもしくは
事務局まで電話をお願いします
tel 0561-34-3621



さんさんHP

中学生から参加できます
皆さんもヨガでリフレッシュしませんか



(一社) 三好さんさんスポーツクラブ

夜☆ヨガ講座 参加者募集中

日付: 3月15・29日
4月 5・19日(水)

時間: 19:30~20:30

場所: 明知下公民館

持ち物: ヨガマット・水分補給用飲み物

指導者: 光岡真紀 PFAヨガインストラクター

令和5年度講座開催案内

日程: 第1・3水曜日

時間: 19:30~20:30

場所: 明知下公民館

対象: 中学生以上(どなたでも)

費用: 年会費4,200円(保険料込み)

参加費(年間)12,000円 (半期)6,000円

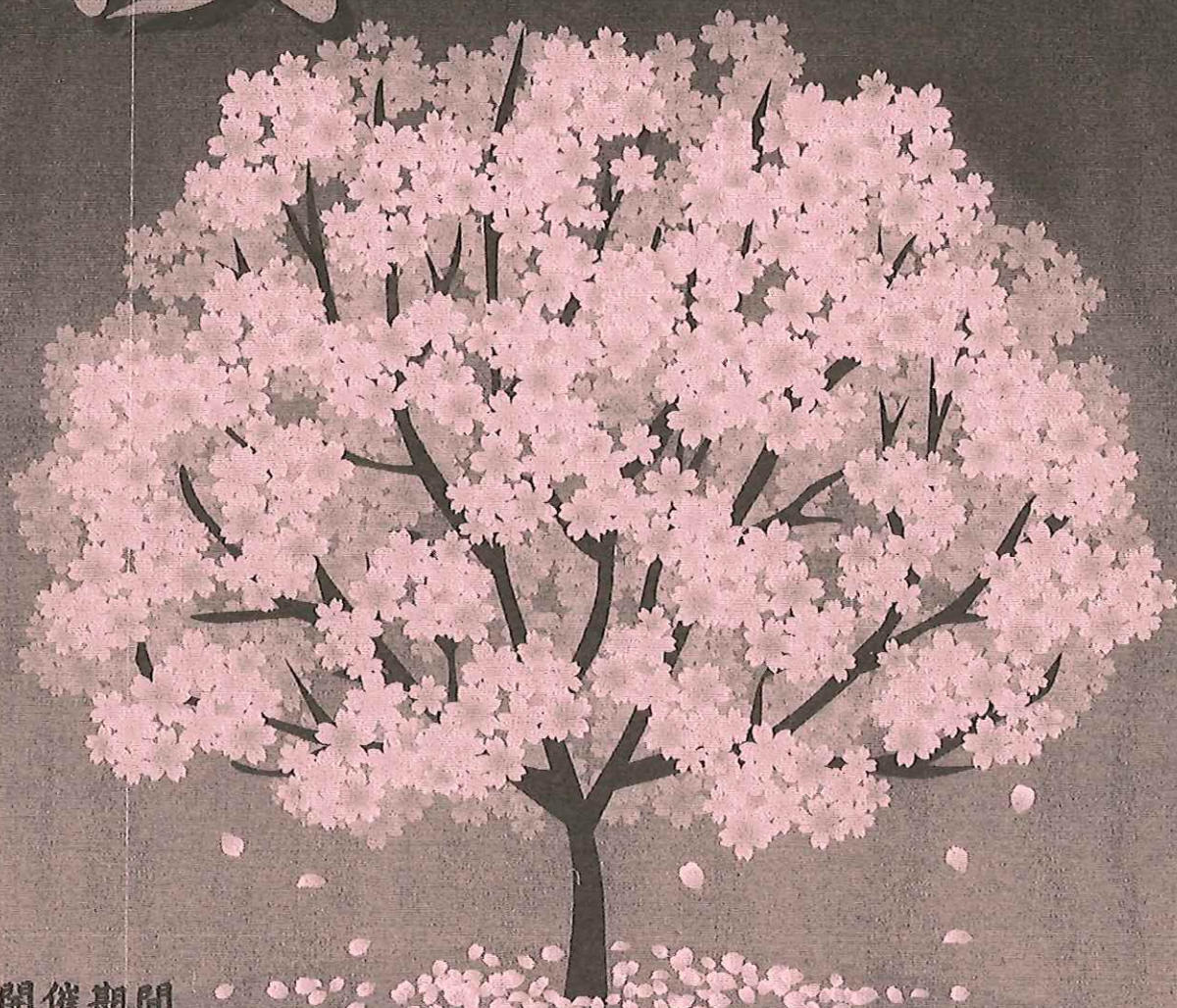
※詳細はさんさんのHPをご覧ください

日頃の疲れをほぐしてみませんか



みよし市
桜

ライトアップ
in 保田ヶ池公園



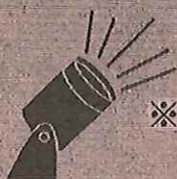
開催期間

2023年3月24日（金）から
2023年4月16日（日）まで

ライトアップ時間

日没～午後9時まで

※駐車場は午後9時30分に施錠します。



お問い合わせ

みよし市観光協会
（産業課内）

TEL:0561-34-6000

開催場所

保田ヶ池公園「桜の園」（東エリア）

※カネヨシブレイスの駐車場も一部
ご利用いただけます。

