



輪島市立阿岸公民館 ☎&Fax 43-1063

『ストレッチ&ニュースポーツ』

*百歳体操でウォーミングアップしてからストレッチやニュースポーツをします。

運動でリフレッシュしながら暑さに負けない体づくりをしましょう。

日時 8月8日(木) ・ 22日(木)

午前9時30分～ 百歳体操

午前10時～ ストレッチ・ニュースポーツ

場所 阿岸公民館 和室・ホール

講師 畑優子さん

持ち物 室内シューズ、水分補給の飲み物、動きやすい服装で



* 8/13(火)～8/15(木)は、お盆のため休館します。

期間中公民館へ連絡のある方は ☎43-1233 公民館長 村口 まで



7月の行事から

7/3(水) 池田花壇に夏の花苗植え



夏の花壇に仕上げました。ボランティアのみなさまありがとうございました。

ニュースポーツ: モルック、シャッフルボード

青空生産部の活動

