

地域サロン・介護予防運動

地域サロン

●体操とおしゃべりで仲間づくり●

会場	● 祿寿荘	● 福寿荘	● 川内公民館
日時	毎週金曜日 10時～13時	毎週水曜日 10時～13時	毎週木曜日 10時～13時
参加費	無料	無料	無料
問い合わせ	NPO法人いきいき半島下北 TEL 090-1496-1906		



なるまえ運動(介護予防運動)

●みんなで体操してリフレッシュ●



会場	● 来さまい館 まさかりプラザ	● 中央公民館	● 大畑公民館
日時	毎週火曜日 10時～12時	毎週土曜日 10時～12時	毎週木曜日 10時～12時
参加費	無料	無料	無料
問い合わせ	むつ市生活介護サポーター連絡協議会(りんどうの会) TEL 31-0244 または 090-1494-5544(菊池)		

茶話やかサロン

●おしゃべり、お茶飲み、ゲーム等 楽しい時間を一緒にすごしませんか●

会場	● 海老川コミュニティセンター 第1火曜日 13時～15時30分 * 海老川室内ゲームを楽しむ会	● 海老川コミュニティセンター 第1木曜日 13時30分～16時 * 海老川地区茶話やかサロン会
	● 緑ヶ丘コミュニティセンターあじさい館 第2水曜日 13時30分～15時30分	● 中央公民館 第1月曜日 12時～16時
	● 大湊上町町民会館 (休止中) 第1火曜日 11時～15時	● 城ヶ沢地区集会所 第1月曜日 10時～12時30分
	● 大畑町南町町内会 第4金曜日 13時～16時	● 中島町内会館 第3日曜日 9時30分～11時30分
	● 桧川いこいの家 第3土曜日 10時～15時	
問い合わせ	むつ市社会福祉協議会 TEL 33-3023	

* 事前の体温測定とマスクの着用にご協力をお願いします。

* 体調の悪い方はご参加をお控えください。

* 何時に来て、何時に帰ってもかまいません。

* 祝祭日、年末年始はお休みします。

* 事前の申し込みは不要ですが、日程が変更になることがありますので、あらかじめ各お問い合わせ先にご確認ください。

地域サロン・介護予防運動

地域サロン

●体操とおしゃべりで仲間づくり●

会場	●禄寿荘	●福寿荘	●川内公民館
日時	毎週金曜日 10時～13時	毎週水曜日 10時～13時	毎週木曜日 10時～13時
参加費	無料	無料	無料
問い合わせ	NPO法人いきいき半島下北 TEL 090-1496-1906		



なるまえ運動(介護予防運動)

●みんなで体操してリフレッシュ●



会場	●来さまい館 まさかりプラザ	●中央公民館	●大畑公民館
日時	毎週火曜日 10時～12時	毎週土曜日 10時～12時	毎週木曜日 10時～12時
参加費	無料	無料	無料
問い合わせ	むつ市生活介護サポーター連絡協議会(りんどうの会) TEL 31-0244 または 090-1494-5544(菊池)		

茶話やかサロン

●おしゃべり、お茶飲み、ゲーム等 楽しい時間を一緒にすごしませんか●

会場	●海老川コミュニティセンター 第1火曜日 13時～15時30分 *海老川室内ゲームを楽しむ会	●海老川コミュニティセンター 第1木曜日 13時30分～16時 *海老川地区茶話やかサロン会
	●緑ヶ丘コミュニティセンターあじさい館 第2水曜日 13時30分～15時30分	●中央公民館 第1月曜日 12時～16時
	●大湊上町町民会館(休止中) 第1火曜日 11時～15時	●城ヶ沢地区集会所 第1月曜日 10時～12時30分
	●大畑町南町町内会 第4金曜日 13時～16時	●中島町内会館 第3日曜日 9時30分～11時30分
	●桧川いこいの家 第3土曜日 10時～15時	
問い合わせ	むつ市社会福祉協議会 TEL 33-3023	

* 事前の体温測定とマスクの着用にご協力をお願いします。

* 体調の悪い方はご参加をお控えください。

* 何時に来て、何時に帰ってもかまいません。

* 祝祭日、年末年始はお休みします。

* 事前の申し込みは不要ですが、日程が変更になることがありますので、あらかじめ各お問い合わせ先にご確認ください。