

10分ランチフィットネス

- 第5回 6月 5日(月) 13:00
- 第6回 6月23日(金) 13:00
- 第7回 7月10日(月) 13:00
- 第8回 7月21日(金) 13:00



玖珠自治会館で開催します。(1回20分)
どなたでも参加できます。
※参加費無料 ※シューズ持参

♡参加者プレゼント♡

くすくすカードを持参すれば10ポイント
プレゼント。からだを動かしてポイントを
ゲットしよう! 協力:くすくすポイント会

10分ランチフィットネス
アドヴァンスインストラクター
生田 のり子



くすふれあいホールギャラリー

玖珠自治会館のサービスコーナーが
ギャラリーとなっています。

玖珠地区の方が制作した絵画・写真・工
作などを展示するスペースとして活用さ
れ、展示作品も数か月ごとに入れ替わり、
来館者の目を楽しませてくれています。

展示のご希望がありましたら、事務室ま
でお申し出ください。



第9回 オレンジカフェくす



in 玖珠自治会館

5月16日(火)に玖珠自治会館では3回目となる「オレンジカ
フェくす」が開催されました。毎回参加して下さる常連の方や、
本を借りに来られて立ち寄り下さった方も。いろいろな方が寄る
ことで、普段は聴くことのない話題もあって盛り上がり、勉強に
なりました。

ノルディックウォーキングのミニ講習も開催され、今後の活動
にも運動を取り入れていきたいと思えます。たくさんの方のご参
加や、ご意見をお待ちしています!

次回の開催は9月19日(火) 14:00~16:00です。

(6/20森、7/18八幡、8/22北山田の各自治会館でも、同じ時間で開催しま
すので、どなたでも、ぜひご参加下さい。いずれも参加費1人100円です。)

《お問い合わせ先》

玖珠町役場福祉保健課高齢者支援係
玖珠町地域包括支援センター

☎72-1115

☎72-7154

