

5月の あきな茶屋

5月21日(水)

9:00~11:30

参加費：300円

※みんなでカレーを食べます
(保険・食事代として)

気持ちのいい季節になってきましたね。
健康増進課より、お話しと簡単な体操を
教えていただきます。
体を動かしたあとは、みんなでカレー会食！
あの寸劇団も登場するかも…？

迎えに行きま〜す



※バス時間に変更があります

裏面を確認してください

◎参加について

- ・ 5/7まで参加連絡ください。
- ・ 一日保険を掛けますので、欠席する場合
は必ず連絡をお願いします。
- ・ 裏面に迎えのバス時刻があります。

◎申し込み・問い合わせ

猪股（代表）：22-2783

小野：23-3223

加藤：22-2743

宮沢地区公民館：22-0433

おもしろいよ〜



皆で来てけろ〜



主催 ボランティア団体「はなみずき」

共催 宮沢地区公民館 宮沢地区振興連絡協議会

2025.5.1

バスのお迎え時間

◆正殿→安久戸→正殿→丹生→交流センター

正 殿・高橋さん宅前	8:30
安久戸・県道安久戸十字路	8:35
安久戸・菅野さん宅前	8:35
正 殿・ベニバースさん前	8:40
正 殿・倉金さん宅前	8:40
丹 生・大山さん宅前	8:45
◎交 流 セ ン ター	8:55

◆市野々→岩谷沢→関谷→高橋→交流センター

市野々・バ ス 停	8:30
岩谷沢・バ ス 停	8:35
関 谷・上関谷バス停	8:40
関 谷・関谷バス停付近	8:40
高 橋・押切さん宅前	8:45
高 橋・高橋さん宅前	8:45
◎交 流 セ ン ター	8:50

◆押切→中島→交流センター

押 切・宮沢地区公民館前	8:50
押 切・郵 便 局 前	8:50
中 島・片倉さん宅付近	8:55
◎交 流 セ ン ター	9:00

体の調子を整えよう！

ヨガ教室

毎月 第2・4水曜日 10:00~11:00

場 所； 福祉交流センター（旧高橋保育園）

参加費； 1回 500円

- ・講師は古澤絵里先生（国際ヨガ協会会員）
- ・いつでも参加できます。

オモテ面の連絡先までお電話ください。

はじめての人でも大丈夫！
お気軽に「参加ください」



もちもの

- ①ヨガマット
なければバスタオル
- ②動きやすい服装