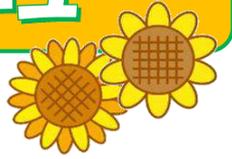




# 7月・8月のほっとけあメニュー

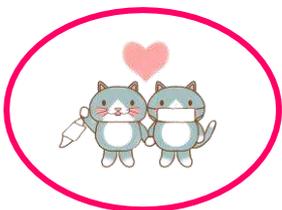


会費：100円

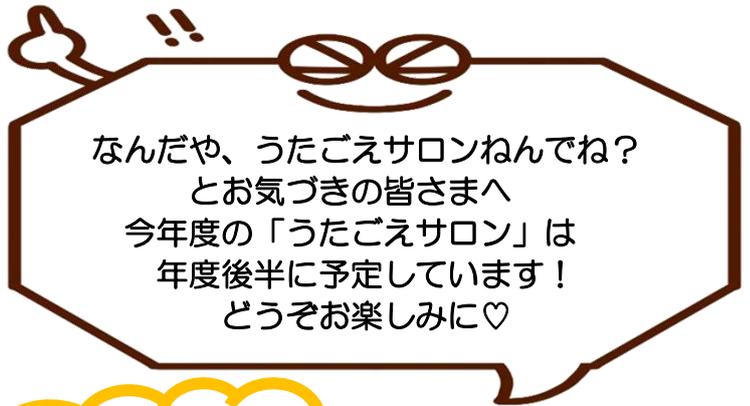
会場：亀コミ体育館又は講座室：直接会場においでください

動きやすい服装、飲み物・内履き持参でのご参加をお待ちしています(^\_^)

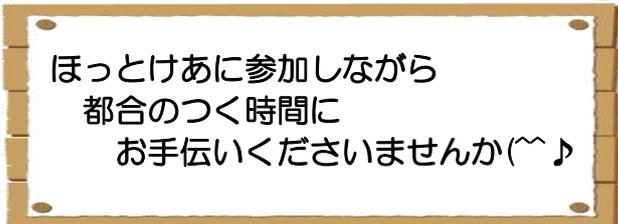
| 月/日(火) | 10:00~10:40         | 休憩10分                               | 内容(10:50~11:30)                                       |
|--------|---------------------|-------------------------------------|---|
| 7/2    | ほっとけあ体操<br>(100歳体操) | 《和みタイム》<br>ちよつとひと息、<br>お菓子を用意しています。 | 🏠誰もが「暮らしやすい社会」とは<br>講師 酒田市地域共生課                       |
| 7/9    | ★元気王国<br>はつらつ軽体操    |                                     | ■どうする相続・遺言！<br>講師 吉川恭一氏(社労士・行政書士・社会政策アナリスト)           |
| 7/16   | ほっとけあ体操<br>(100歳体操) |                                     | ★シニア向け片づけ講座<br>講師 森屋久美子氏                              |
| 7/23   | ★元気王国<br>はつらつ軽体操    |                                     | ◆青原寺住職による優しい説法④<br>講師 青原寺 渡部弘行住職                      |
| 8/6    | ほっとけあ体操<br>(100歳体操) |                                     | ♠手品 ♪チャララララ～♪<br>講師 高谷勝巳氏                             |
| 8/13   | <b>お休み</b>          |                                     | 8月10日～15日まで<br>亀ヶ崎コミセン休館日のためお休み                       |
| 8/20   | ほっとけあ体操<br>(100歳体操) |                                     | ♪ミュージック・ケア ～だれでも、どこでも、いつでも楽しめる音楽療法～<br>講師 山形県社会福祉事業団様 |
| 8/27   | ★元気王国<br>はつらつ軽体操    |                                     | ■どうしたらいいの？酒田市のごみ<br>講師 酒田市環境衛生課                       |



※マスク着用は個人の判断におまかせします



なんだや、うたごえサロンねんでね？  
とお気づきの皆さまへ  
今年度の「うたごえサロン」は  
年度後半に予定しています！  
どうぞお楽しみに♡



ほっとけあに参加しながら  
都合のつく時間に  
お手伝いくださいませか(^\_^)



サポーター  
募集中！



サポーター（ボランティア）の仕事内容は  
会場準備・受付・お菓子の用意・後片付け等  
です。お手伝いいただける方はこちらまで  
ご連絡ください



【亀ヶ崎コミュニティ振興会事務局】  
電話：0234-43-6170