



今年も残すところあとわずかとなってしまいました。振り返ってみればコロナウイルスに振り回された1年でした。1日も早く元通りの生活が戻ってくることを祈りたくなる年末です。皆様お健やかによいお年をお迎えください。



第 185 号
Dec 12 2020

12月10日発行
NPO法人
スポレク柵原
〒708-1533
岡山県久米郡
美咲町久木
200-8

tel 0868-62-1165
fax 0868-62-1197



新規開催 スポレク柵原 通いの場

健康寿命延ばそう!

介護予防ストレッチでピンピンシャンシャン

体験 トランポ・ロビックス教室

日時：**12月22日(火) AM10:00**

場所：柵原総合文化センター大ホール

参加費：会員500円・1日会員600円

申込締切：12月21日(月)



- ★日時 12月16日(水)23日(水)午前10:00～
- ★場所 柵原総合文化センター
- ★内容 コロバン体操、ストレッチ、ゲームなど
- ★持参するもの マスク、水分(お水、お茶)
- ★服装 軽装、運動靴
- ★消毒類は用意しています。
- ★黄福タクシー **片道100円** が利用できます。



facebook

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>

ありがとうございますおかげさまで11月30日現在ページへのいいね!が826件になりました。これからも、どしどしホットな情報を投稿しますので皆さんひきつづき宜しくお願いします。m(_)_m

《コロナ感染症予防対策》
水分をしっかりととり受講時は体温チェックと手洗い・手指消毒にご協力ください。

★認知症予防教室★

12月18日(金) AM10:00～

柵原総合文化センター 大ホール

申し込みし締切：12月17日(木)

持ち物： マスク・飲み物・タオル

参加費：500円

【年末年始のお休み】
12月29日(火)～1月3日(日)までお休みさせていただきます。よろしくお祈りします。