

# 12月の あまな茶屋

12月3日(水)

9:00~11:30

参加費：100円

(保険代として)

今年最後のおきな茶屋は

恒例のクリスマス会

歌やゲームで楽しく過ごしましょう♪

また、寒くなると体を動かすのもおっくうになりますね。

市役所福祉課の方より、自分で楽しくできる体操も教えていただきますよ。

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

- ・ 12/1 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 2025.12.1

# 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・正殿裏宿バス停	8:40
正 殿・ベニバースさん前	8:40
正 殿・倉金さん宅前	8:40
丹 生・丹生3バス停	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・駐在所前	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。

はじめの人も大丈夫！  
お気軽に「ご」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