



# 7月・8月のほっとけあメニュー

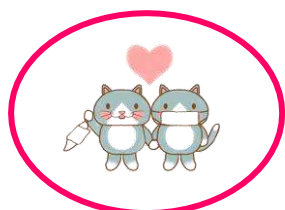


会費：100円

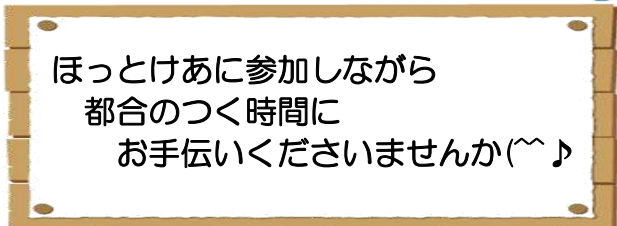
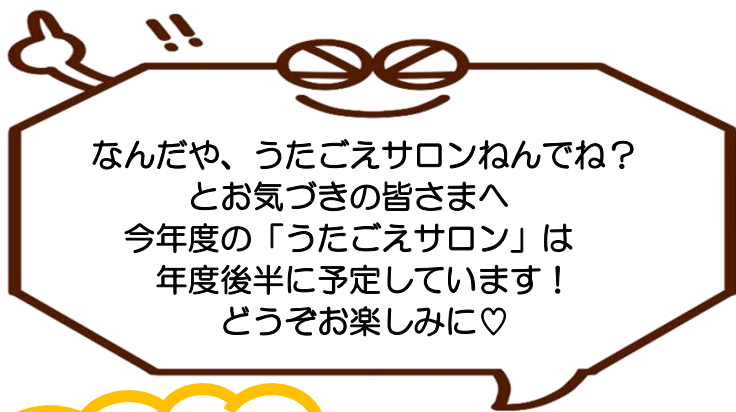
会場：亀コミ体育館又は講座室：直接会場においでください

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 (100歳体操)	《和みタイム》 ちよつとひと息、 お菓子を用意しています。	🏠誰もが「暮らしやすい社会」とは 講師 酒田市地域共生課
7/9	★元気王国 はつらつ軽体操		■どうする相続・遺言！ 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 (100歳体操)		★シニア向け片づけ講座 講師 森屋久美子氏
7/23	★元気王国 はつらつ軽体操		◆青原寺住職による優しい説法④ 講師 青原寺 渡部弘行住職
8/6	ほっとけあ体操 (100歳体操)		♠手品 ♪チャララララ～♪ 講師 高谷勝巳氏
8/13	<b>お休み</b>		8月10日～15日まで 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 (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～ 講師 山形県社会福祉事業団様
8/27	★元気王国 はつらつ軽体操		■どうしたらいいの？酒田市のごみ 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



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