



小榊の皆さんとのふれあいを大切に！！

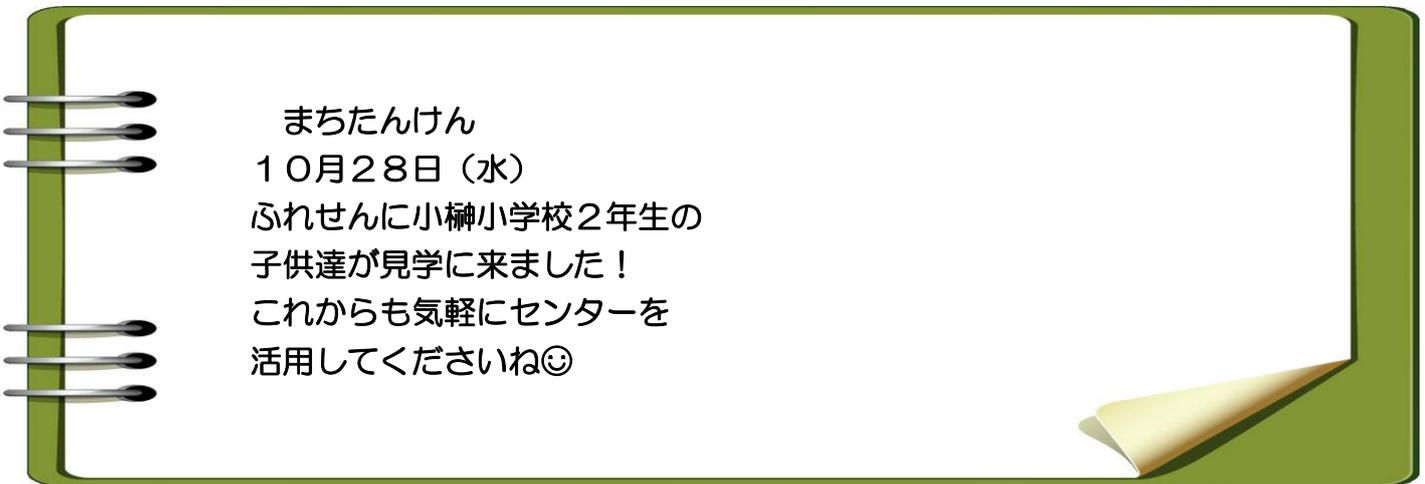
令和 2 年 12 月 1 日
木鉢地区ふれあいセンター

ふれセンだより 12月号

長崎市木鉢町 2 丁目 228-6
TEL&FAX: 865-4143
開所時間: 9~17 時
休所日: 月曜日及び 12/29~1/3

早いもので今年もあとひと月となりました。コロナ禍では学習グループ及び各種会議の「自粛」マスクの着用・手洗いと手指の消毒、3蜜を避ける「新生活様式」への移行と新型コロナウイルス感染対策にご協力いただきありがとうございました。

★年末・新年における休館日 12/28(月)~1/4(月)



学習グループ紹介 (ボクササイズクラブ)

パンチ蹴りを主体としたトレーニングです。

子供達 体だけでなく、精神的にも強くなって

自分に自信をもってもらうため

(いじめをしない事や弱い人を助ける人になってほしい)

大人の方 体力維持のため、又はボクシングや

キックボクシングをやってみたい方。少しハードな

トレーニングですが、おすすめです。

練習日 (火曜・木曜 19:00~21:00)



★12月のふれセン講座予定

日	時間	講座名	内容	講師	参加料
12/16(水)	10:00~11:30	お遊び教室	家庭教育	市・子育て支援課	無料
12/17(木)	13:30~15:00	介護予防教室	健康づくり	小榊アスカ福祉会	無料

日	曜	第1研修室		第2研修室	第3研修室	第4研修室	調理室
1	火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00			
2	水		木鉢マイナ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00			
3	木	スクエアステップ 10:00~11:00	ゆがゆが介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00	木鉢2丁目自治会 13:00~15:00		
4	金		太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00	長崎補聴器 9:00~15:00		
5	土	ラージ木鉢 9:30~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00		木鉢2丁目自治会 19:00~21:00	多趣味愛好会 13:00~17:00
6	日		空手道 大開会 12:00~17:00		フルトアソシアブル 9:00~12:00		
7	月	休所日					
8	火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00	編み物教室 10:00~13:00		
9	水		木鉢マイナ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00			
10	木	スクエアステップ 10:00~11:00	ゆがゆが介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00			
11	金	子育て「こっとな」 10:00~12:00	太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00			
12	土	ラージ木鉢 9:30~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00
13	日	ラテンダンス 10:00~12:00	空手道 大開会 12:00~17:00				
14	月	休所日					
15	火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00			
16	水	お遊び教室 10:00~11:30	木鉢マイナ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00			
17	木		介護予防教室 13:30~15:00	ボクササイズ 19:00~21:00			
18	金		太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00			
19	土	ラージ木鉢 9:30~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00	天寿会 13:30~15:00	胡叙華アソシアブル 13:00~16:00	多趣味愛好会 13:00~17:00
20	日		空手道 大開会 12:00~17:00		フルトアソシアブル 9:00~12:00		
21	月	休所日					
22	火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00	編み物教室 10:00~13:00		
23	水			Dance♪GRM 17:00~21:00	竹の子会 10:00~12:00		
24	木	スクエアステップ 10:00~11:00	ゆがゆが介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00			
25	金			空手道 大開会 17:00~21:00			
26	土	ラージ木鉢 9:30~12:00		空手道 大開会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00
27	日		空手道 大開会 12:00~17:00				
28	月	休所日					
29	火	休所日					
30	水	休所日					
31	木	休所日					