



# 西部地域福祉センター 10月 ご案内



1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	♨️かわり湯 りんごの香り
8	火	
9	水	🍷ふれあいショップ アルクス 🏠元気ハツラツ出張測定 13:30~15:00
10	木	🏠きらりシニア塾
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	🏆スポーツの日
15	火	
16	水	
17	木	♨️かわり湯 酵素風呂
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	🏠〇ごと西部in宇頭町公民館
24	木	
25	金	🍷ふれあいショップ さんすまいる
26	土	🏠親子イベント10:00~11:30 ♨️かわり湯 マスカットの香り
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	🏠〇ごと西部in西本郷町公民館
31	木	🎃ハロウィーン

## 🦇 きらりシニア塾 (お知らせ)

- ①開催日時: 10/10(木) 10:00~12:00  
内容: ころも弾む健康体操
- ②開催日時: 11/1(金) 13:30~15:30  
内容: お口を動かして若さと健康をプラス  
受付日: 10/10(木)~
- ③開催日時: 11/14(木) 10:00~12:00  
内容: リラックスヨガ  
受付日: 10/10(木)~



**急募!**  
みなさんの  
作品や演奏

2024年 11月5日(火)~9日(土)



※「作品展覧」は入場料なしで観覧いただけます。また、演劇  
は参加費500円(当日)です。参加費は当日現金でお願いいたします。お申し込み  
は先着順となります。お申し込みは10月10日(木)までです。上記以外の  
ご応募も受け付けています。

## 今年もやります! 【ごちゃまぜ文化祭】

新しい取り組みとして、みなさんの作品の展示と生音BGM(西角MUSIC)を予定しています。作品と演奏の参加者を募集しています♪

0564-34-3211まで

## 〇ごと西部

宇頭町及び西本郷町公民館にて、当施設と繋がり強化と地域のみなさん同士の交流場の提供を目的に月1回ほどイベントを行っています。  
10月は3B体操を実施します。  
みんなで楽しく体を動かしましょう♪

〇ごと西部  
初心も経験者もみんなで楽しく  
**3B体操**  
in 宇頭町公民館 (0564-31-9485)

- 10月23日(水) 9:00~10:00
- 10月23日(水) 10:30~11:30
- 参加費500円(当日)

持ち物: 運動できる服装、上履き、水筒、タオル、柔軟巾着  
会場: 宇頭町公民館 3B体操室  
TEL: 0564-34-3211

〇ごと西部  
初心も経験者もみんなで楽しく  
**3B体操**  
in 西本郷町公民館 (0564-32-9485)

- 10月28日(水) 9:00~10:00
- 10月28日(水) 10:30~11:30
- 参加費500円(当日)

持ち物: 運動できる服装、上履き、水筒、タオル、柔軟巾着  
会場: 西本郷町公民館 3B体操室  
TEL: 0564-34-3211

LINE 友だち募集中  
@456uqkme  
うれしい情報をLINEで届けて♪

【発行】西部地域福祉センター (所在地: 宇頭町字小藪70番地1 電話: 0564-34-3211)

開館時間: 9時~17時 休館日: 日曜日、祝日(敬老の日は開館)、12月29日~1月3日