



初企画!

しの笛の音色を楽しもう!

参加費
無料

日時 10月7日(日)10時~11時

場所 総合福祉センター4階 大会議室

演奏 しの笛会 野菊

※申込不要 直接会場へお越しください。

曲目紹介

- ・ 荒城の月
- ・ 月の沙漠
- ・ 浜辺の唄
- ・ 赤とんぼ
- ・ ゆりかご
- ・ ふるさと
など



よりあい広場

※尾道市民ならどなたでも参加できます。

『腸から元気に!美しく!』

参加費
無料

健康には腸内環境が大きく関係しているとテレビでも取り上げられています。腸の中から元気に美しくなりましょう。お話30分のあと、軽い運動30分します。

日時 10月18日(木)

10時~11時

場所 総合福祉センター4階 大会議室

講師 平野 美子さん(美腸アドバイザー)

受付の時に、
よりあい広場の
申し込みです。と
お伝えください。

人気の教室です!

骨のレッスン

参加費
無料

5月に好評だったので、第2弾を企画しました。
身体のクセを知って、正しい身体の使い方を学びましょう。

日時 10月30日(火)10時~11時15分

場所:総合福祉センター4階 大会議室

講師:吉田 万里子さん

持ち物:動きやすい服装、水分補給用の飲み物

※申込不要 直接会場へお越しください。

