

# 新湊交流会館 便り いきいき長寿館

第20-11号

令和2年11月1日

## ノルディック・ウォーキング



開催日時 11月15日(日) 10:00~11:30 集合場所 新湊交流会館

参加費 300円 持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすいクツ

対象 どなたでもどうぞ 雨天の時 11月22日(日)に延期します

定員 40名

※ウォーキングポールは、新湊交流会館で用意しました!!

やさしい動きなので  
気軽に参加してみませんか?



## がんばらない体操

日時 11月26日(木)  
10:00~11:00

定員 20名 参加費 300円 対象 どなたでもどうぞ 場所 新湊交流会館

自己コントロールする力を  
身に着けます!



場所 新湊交流会館

定員 20名

参加費 300円

開催日 11月28日(土)

時間 14:00~15:00

対象 どなたでもどうぞ

## リフレッシュ・ヨガ

場所 いきいき長寿館 開催日 11月21日(土)

定員 20名 時間 14:00~15:00

参加費 300円 対象 どなたでもどうぞ



心も体もリラックスして  
一週間の疲れを癒し、  
元気になりましょう!

## NAOのダンスやってみよう!!

日時 11月28日(土) 15:15~16:00 場所 新湊交流会館

対象 小学生以下 参加費 100円 定員 6名



初めてでも大丈夫! ダンス好きっ子集まれ! 楽しく基礎から学びましょう!

対象 小学生以下 参加費 100円 定員 20名

日時 11月21日(土) 16:00~16:45 場所 いきいき長寿館

### 11月、12月の予定

令和2年度 新湊中部保育園  
アンパンマンサークル

(未就園児親子ふれあいの場)

11月 4日(水)・おはなし大好き※身体測定

12月 9日(水)・クリスマスリースを作ろう※身体測定



### 新湊中部保育園からのお知らせ

時間・・・午前10時から11時  
場所・・・新湊中部保育園 なかよしルーム  
参加費・・・無料  
※予約の必要はありません。

お問い合わせ

お申込み先

新湊交流会館

☎ 0766-82-8451

いきいき長寿館

☎ 0766-84-1030

射水市三日曾根9番18号

高岡市下牧野385-1