

# 新湊交流会館 便り いきいき長寿館

第20-07号

令和2年7月1日

日時 **7月30日(木)**

**10:00~11:00**



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



## 初めてのHIP・HOP

小学生以下  
年長さんまで?

定員 6名

参加費 100円

開催日 7月11日(土)

時間 15:15~16:00

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!



自己コントロールする力を身に着けます!  
老化しがちな脳や筋肉を若々しく保ち  
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!



時間 14:00~15:00

開催日 7月11日(土)

参加費 300円

定員 15名

## リフレッシュ・ヨガ

7月、8月の予定  
令和元年度 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)

## 新湊中部保育園からのお知らせ



- 7月 8日(水)・手遊び・歌遊び ※身体測定
- 7月 22日(水)・ベビーマッサージ・水遊びをしよう
- 8月 5日(水)・リズム遊び・水遊びをしよう
- 8月 26日(水)・手作りおもちゃを作ろう※身体測定

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

射水市三日曾根9番18号

☎ 0766-82-8451

FAX 0766-82-8453