

☆ リンパストレッチ講座 開催 ☆

6月10日から、リンパストレッチ講座（全3回）を開催しました。ゆっくりとした動きで、運動が苦手な方でも始めやすい講座です。皆さん、楽しく免疫力アップを目指しています！



ぬいぐるみのおとまり会

○日 時 《おあすかり》8月21日(水) 9時～16時
《おむかえ》8月24(土)、25日(日) 9時～17時

○会 場 白石東地区センター 1階 図書室

- 対 象 3歳～12歳のお子さま
- 定 員 10人（多数の場合は抽選）
- 参加費 無料

- ▶お申込は・・・
 - ・7月27日(土)～8月7日(水)
 - ・電話または図書室カウンターで受付



貸室内でWi-Fiをご利用いただけます!!
(6月から始まりました。)

貸室利用の際にWi-Fi機器(2台)を貸出します。ご利用のお部屋内でネットワーク接続が可能ですのでご利用ください。お申込みは事務室まで。

貸 室

18～21時(夜間枠)に
空きあり!!

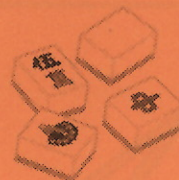
貸室の夜間利用枠に、空きがあります。皆様のご利用をお待ちしております。



“健康マージャン体験講座” ごあんない

白石東地区センターで活動している「健康マージャンサークル」が、初心者向けの体験講座を開きます。健康マージャンに関心のあるあなた、参加してみませんか?!

- 日 時 8月1日、8日、22日、29日(各木曜日) 10時～12時 全4回。
- 会 場 白石東地区センター 2階 集会室B
- 定 員 8名(先着順) ○参加対象 女性のみ ○参加費 無料



※問合せ・申込み先：NPO法人健康マージャン北海道（担当 ふたすき 二杉 070-2312-5686）

- ・電話にすぐ出られない場合は、追って連絡します。
- ・定員に満たない場合は、当日の参加も可能です。