

白石東地区センターだより

2025年5月号

白石東地区センター運営委員会

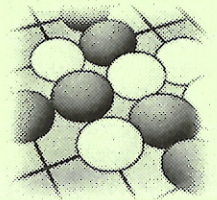
白石区本通 16 丁目南 4-27

電話:011-866-3000

<http://shiro-east.org>

囲碁を楽しむ会

地区センターと囲碁同好会との共催による「囲碁を楽しむ会」を下記のとおり開催します。
囲碁を楽しみながら、地域のみなさんの親睦を深めませんか？



●日時：5月26日（月）13時から

○会場：白石東地区センター1階和室

○対象：15歳以上の方

○ルール：互先の場合は、黒6目半のコミ出しとする

○定員：20人（先着順） ○参加費：無料

●申込：5月12日（月）～5月19日（月）9時～21時。電話または窓口で受け付けます。

リンパストレッチ講座

↓ 日 時 令和7年6月2日、9日、16日（各月曜日）全3回。
 各日13時30分～15時00分。

↓ 会 場 白石東地区センター 1F ホール

↓ 講 師 リンパクティベーション協会認定セラピスト 高田 沙織

↓ 定 員 20人（先着順）

↓ 対 象 15歳以上の方 ※男女問わず参加できます。

↓ 受講料 2,000円

↓ 持ち物 ヨガマット（またはバスタオルなど）、ストレッチに使うタオル、飲物
 ※リンパストレッチは裸足で行います。

筋肉を動かすことでリンパは
流れます。リンパストレッチ
は、激しい動きはありません。
ゆったりした動きで、心拍数
の上がらない運動です。



🏠 お申込について

- ・申込期間：5月12日（月）から5月26日（月）まで。
- ・申込方法：電話または窓口で受け付け（9時～21時、土日祝も可）。
- ・お支払い：受講料は申込期間内に、窓口でお支払いください。

図書室休室のお知らせ

蔵書一斉点検のため、下記期間、
図書室はお休みです。

6月14日（土）～6月20日（金）

（本の返却は、返却ポストをご利用ください。）

6月 図書室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

網掛けの日は休室日