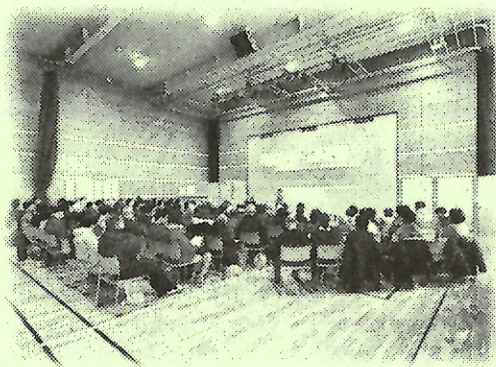


スプリングコンサート 開催しました♪



3月14日
男性声楽のバリトンとピアノの
コンサート。
120名を超える方々が、春の訪
れを待つ昼下がりひととき、
重厚なバリトンの響きとピアノ
の音色のハーモニーを楽しんで
いました。



4月の講座 まもなく開催!!

【太極拳入門講座】

- 日時 令和8年4月1、8、15、22日
全4回 各水曜日 13:30~15:00
- 会場 白石東地区センター1階 ホール
- 講師 日本武術太極拳連盟A級指導員
渡会 富美子
- 定員 30人(先着順)
- 対象 15歳以上の方
- 受講料 2,000円
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲物、運動靴



申込受付中!

5月の講座 ごあんない!!

【ピラティスやってみよう♪】

- 日時 令和8年5月23日、30日
全2回 各土曜日 18時~19時
- 会場 白石東地区センター2階集会室A・B
- 講師 マットピラティス指導員 吉田さゆり
- 定員 10人(先着順)
- 対象 15歳以上の方
- 受講料 1,500円
- 持ち物 ヨガマット(バスタオルなど)、飲み物



👉お申込は・・・

- ・5月11日(月)~5月20日(水)
- ・電話または窓口で受付(9時~21時)。
- ・受講料は申込期間内に窓口で。



ふわふわ いたみの勉強会 が主催する体験会で さとう式リンパケア体験会” ごあんない

白石東地区センターで活動しているサークル「いたみの勉強会」が、初心者向けの体験会を開きます。
いたみの勉強会では、腰痛、肩こり、関節痛などの慢性的な痛み悩む方が自分で改善できる方法を学んで
います。そんな方法の一つ「おさない、揉まない、引っ張らない」という、さとう式リンパケアに関心のあ
るあなた、参加してみませんか?!

- 日時 4月28日(火) 13:30~15:00
- 会場 白石東地区センター 2階 集会室A
- 定員 8名(先着順) ○参加対象 15歳以上の方 ○参加費 1,500円
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物

※問合せ・申込み先: ふわふわ いたみの勉強会 (担当 ^{かねまき} 印牧 090-7583-4049)

- ・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。