

# 白石東地区センターだより

2026年5月号

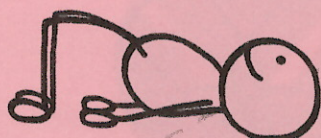
白石東地区センター運営委員会

白石区本通 16 丁目南 4-27

電話:011-866-3000

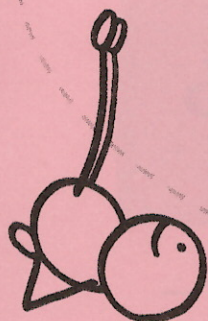
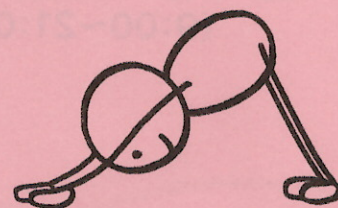
<http://shiro-east.org>

ホームページは  
こちらから♪



## ピラティス やってみよう♪

- 日時 令和8年5月23日・30日 各土曜日 (全2回)  
18:00~19:00
- 場所 白石東地区センター2階 集会室A・B
- 講師 吉田さゆり (マットピラティス指導員)
- 定員 10名
- 対象 15歳以上の方 ※男女問わず参加できます
- 受講料 1,500円
- 持ち物 ヨガマット (無ければ厚手のバスタオルなど) ・飲み物
- 申込み 5月11日 (火) から5月20日 (水) まで  
電話または窓口で受付 (9~21時 土日祝も受付できます)



春ですね🌸 暖かい陽射しを浴びながら地区センターにお出かけしませんか?  
白石東地区センターでは冬の間冷え切った身体を温める講座を開催します!

## リンパストレッチ

- 日時 令和8年6月15日・22日・29日 各月曜日 (全3回)  
13:30~15:00
- 場所 白石東地区センター1F ホール
- 講師 高田 沙織 (リンパクティベーション協会認定セラピスト)
- 定員 20名
- 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 ・飲み物  
※リンパストレッチは裸足で行います
- 申込み 5月25日 (月) から6月8日 (月) まで  
電話または窓口で受付 (9~21時 土日祝も受付できます)

