

コミュニティスペースにこっと

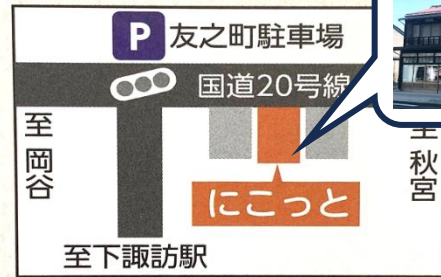
以下の活動が行われています。一緒に仲間になりませんか。

コミュニティスペースにこっと

開館日：平日 午前10時～午後3時

(祝祭日を除く)

TEL：27-1703



【活動一覧】

グループ名	活動日	内容	募集状況
にこっとサロン	第2/4月曜 13時～14時30分	茶話会です。折り紙や脳トレなどをします。 参加費：1回につき100円	大歓迎
習字ふれあい講座	第2金曜14時～15時 第3月曜14時～15時	習字を通して字の上達を目指します。 参加費：年会費1,000円	大歓迎
緑一色	毎週火曜 10時15分～12時15分	脳トレを目的とした健康的な麻雀同好会です。	応相談
mymaiヨガ	第1/3火曜 13時30分～15時	ヨガを通して身体と心と呼吸を整えます。 参加費：1回につき1,000円	応相談
手しごとチーム	毎週水曜 10時15分～12時	ちりとり、熊手、布ぞうり、ぞうきんを作っています。料理をする回もあります。 詳細は、お問い合わせください。	大歓迎
ねこの手	第2/4水曜 13時30分～15時	着物生地を使った「ねこはんでん」などを作り、必要としている方へ寄付もしています。	大歓迎
にこっとレッスン	第1/3木曜 10時30分～11時30分 (日程変更の場合あり)	全身のストレッチをすることで、血流を促し疲労回復、疲れにくいカラダを目指します。 参加費：1回につき500円	応相談
クラフト講座	毎週木曜 13時～15時 (月に一度お休みがあります)	折り紙を使った作品を作っています。 参加費：年会費1,000円	大歓迎
ほっとヨガ	第1/3金曜 10時15分～11時15分	椅子に座りながらヨガをします。 足腰の弱い方でも自分のペースでできます。	大歓迎
マグネット吹矢	第2/4金曜 10時15分～12時	吹き矢をして肺活量を鍛えましょう。 合間に茶話会をします。 道具代：6,100円(初回無料貸し出し)	大歓迎
にこっとTK	第3月曜 11時～12時 (隔月で調理をします)	食事に関する講話です。参加費：100円 (調理の月はプラス材料費)	大歓迎

令和7年3月現在の情報です。
日程等変更になっている場合がありますので、お問い合わせください。

【お問い合わせ】

コミュニティスペースにこっと TEL27-1703

下諏訪町社会福祉協議会 地域福祉推進係 TEL27-8886