

# コミュニティスペースにこっと

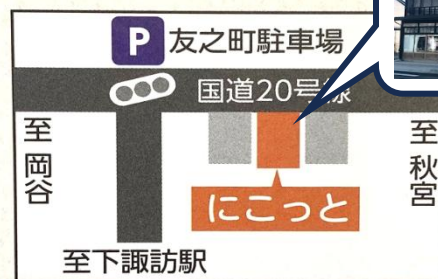
以下の活動が行われています。一緒に仲間になりませんか

## 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1金曜14時～15時 第3月曜14時～15時 (日程変更の場合があります) (1,2月は休止)	習字を通して字の上達を目指します。 参加費：1,000円(年間)	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。 参加費：無料	応相談
mymaiヨガ	第2/4火曜 13時30分～15時 (日程変更の場合があります)	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、そうきんを作っています。月に1回、料理もします。 参加費：料理の日500円程度、その他無料	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「ねこはんてん」などを作り、必要としている方へ寄付もしています。 綿代：1枚につき500円	大歓迎
にこっとレッスン	第1/3木曜 10時30分～11時30分	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)	折り紙や布地などを使ったクラフト作品を作っています。 材料費：1,500円(年間)	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。 参加費：無料	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 (日程変更の場合があります) (1,2月は休止)	偶数月は食事に関する講話です。簡単なハンドメイドもします。奇数月はおやつ作りをします。 参加費：100円(偶数月)数百円(偶数月)	大歓迎

令和8年2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 TEL:27-1703

下諏訪町社会福祉協議会 地域福祉推進係 TEL:27-8886