

【集いの場】 < 母里 >

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
1	セラバンド教室	母里交流センター	セラバンド（ゴムバンド）を使って筋力を鍛える運動を行っています。 参加費：不要	毎週火曜日
2	めぐみ会	母里交流センター	大正琴の練習・演奏など 参加費：3,000円	第1・第3水曜日
3	お花の会	母里交流センター	週1回交流センターに集まり、顔を合わせ、加藤先生の指導の下に池坊のお花を活けております。	毎週火曜日
4	ぽむぽんの会（俳句）	母里交流センター	俳句会 各自3句を作って持ち寄り、短冊に書いて提出する。提出された句の中から良い句を3句選び、評する。 長年、俳句をやってこられた松本美和子さん(古文書講師)に講評をしていただいています。夏井いつき先生張りの辛口先生です。互いの句を通じ、学びと発見があり、意見を交わすことで人とのつながりも深く楽しいものとなります。皆様の入会をお待ちしています。 参加費：不要	月1回

【集いの場】＜母里＞

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
5	わかさ健康講座	旧奥野邸	月に一度安来市内や近隣に出かけ、ウォーキングをする。年に一度は社協のバスを利用し、少し遠方へウォーキングに行きます。 3か月に一度は旧奥野邸にてボールなどによる体幹強化運動をしています。 参加費：不要	ウォーキング 第3木曜日 体幹強化 第4水曜日 ※半日実施
6	ほっとサロン 母里ほっとサロン	母里交流センター	参加費：200円※変更する場合あり	第4木曜日 ※半日実施
7	ほっとサロン 新町中ほっとサロン	新町中集会所	参加費：不要	毎週水曜日 ※全日実施
8	こけないからだ体操	母里交流センター	こけないからだ体操	毎週金曜日

〈連絡先〉

安来市社会福祉協議会 伯太支所 安来市伯太町安田1687 いきいきの郷はくた内 TEL：0854-37-1432 FAX：0854-37-1258