

【集いの場】 <布部>

| NO. | 名称             | 活動場所     | 概要                                                                                                                          | 活動日              |
|-----|----------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1   | ウェルビクス教室       | 布部交流センター | ウェルビクス運動（イスに座ってできる運動）<br>ストレッチ、筋トレ、バランス運動、整理運動<br>参加費：不要                                                                    | 週2回<br>（火曜日・金曜日） |
| 2   | ウェルビクス サーキット   | 布部交流センター | ウェルビクス運動とステップ台使って行うサーキットトレーニング<br>筋トレ30秒、ステップ台30秒の有酸素運動を繰り返します。<br>参加費：不要                                                   | 週1回 木曜日          |
| 3   | リメイクの会         | 布部交流センター | 着物から普段使いの服・バッグ・小物などを作っています。神奈川県から講師を招いて、簡単なリメイク手法を学び、活動から20年近くになります。今では自分のやりたいものを持ち寄り、話しながら楽しくて仕事をしています。文化祭やひな祭り行事に参加しています。 | 月1回 第2土曜日        |
| 4   | ほっとサロン 上り原サロン  | 上り原公会堂   | 参加費：不要                                                                                                                      | 月1回<br>※半日実施     |
| 5   | 本町和朗会          | 本町会館     | こけないからだ体操<br>参加費：100円                                                                                                       | 週1回 水曜日          |
| 6   | ほっとサロン 本町ミニサロン | 本町会館     | 参加費：100円                                                                                                                    | ※半日実施            |

【集いの場】 <布部>

| NO. | 名称              | 活動場所     | 概要         | 活動日          |
|-----|-----------------|----------|------------|--------------|
| 7   | ほっとサロン 平野ほっとサロン | 平野公会堂    | 参加費：不要     | 月1回<br>※半日実施 |
| 8   | ほっとサロン イキイキサロン  | 布部交流センター | 参加費：1,000円 | 月1回<br>※全日実施 |

〈連絡先〉  
 安来市社会福祉協議会 広瀬支所 安来市広瀬町広瀬754 社会福祉センター内 TEL：0854-32-3305 FAX：0854-32-3308