

【集いの場】 < 菅原 >

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
1	JA女性部 セラバンド体操	菅原公民館	セラバンドを用いて、曲に合わせて声を出しながら体操を行います。時間は約1時間です。令和6年度から月2回に増やしました。1回目は踏み台とセラバンド体操を交互に行い、運動量が多いです。2回目はセラバンド体操です。 参加費：不要	月2回 第2土曜日 第4火曜日
2	短歌教室	菅原交流センター	隔月で短歌を出し、会で講評しあう 参加費：不要	隔月 不定期
3	ウエルビスク教室	菅原交流センター	セラバンドを使った体操、バランスボールを使った体操を行います。 参加費：不要	月2回 月曜日
4	S・D・R	菅原交流センター	よさこい踊りの練習をしています イベント依頼があれば、練習日を増やします。 参加費：不要	月1回 第3土曜日 または不定期
5	ヨガ教室	菅原交流センター	ヨガで心と身体を整えます。 参加費：500円	月2回 第1木曜日 第3火曜日
6	菅原こけないからだ体操	市原集会所	こけないからだ体操 参加費：不要	週1回 水曜日
7	ほっとサロン 菅原うきうきサロン	菅原交流センター	参加費：500円	月1回 ※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