

たばこ通信 2021.11.11

たばやまむらコミュニティサロン

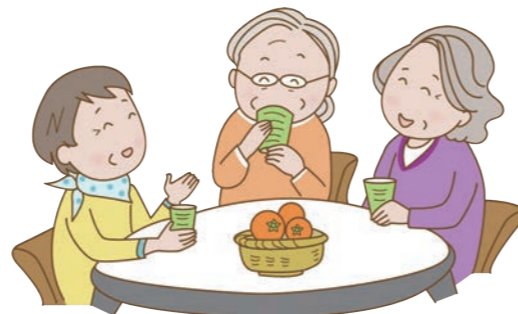
火曜はヨガ・ストレッチ・ダンス教室、木曜夜はヨガ勉強会

11月16日、30日の火曜日は、14時から望月美菜子先生によるヨガ・ストレッチ・ダンス教室です。11月18日、25日の木曜日は19時からヨガ勉強会。岡部絹子先生が指導します。いずれもコミュニティサロンで定員6名。マスク着用でご参加ください。



毎週木曜日はコミュニティサロンで談話会

11月18日、25日の毎週木曜日は談話会。元・社会福祉協議会のケアマネージャー酒井智子さんがサロンにいます。コミュニケーションを取ることは心身の健康につながります。お見えの際はマスク着用をお願いします。



11月25日(木)クリスマスリース作り

村内にある素材を使って、クリスマスリース作りをしましょう。松ぼっくりや藤蔓など、リースに使える素材をお持ちください。14時～16時に開催します。マスク着用でご参加ください。



参加申込み・ご質問等は下記まで。お越しの際はマスク着用をお願いします

たばやまむらコミュニティサロン TEL 0428-88-0010

(一社) 田舎のチカラ 石川庸三 090-3210-3432

一般社団法人 田舎のチカラ

ミュージックカフェ開催♪

週末のひとつ、音楽を聴きながらお茶を味わうミュージックカフェを企画しました。人気デュオ双鴨の生演奏や、DJ Saharaの軽快な音楽をお楽しみください。演奏したい方も随時募集中です!

日時:11月28日(日) 10時～

お問い合わせはたばやまベース小川晶子
tabayamabase@gmail.com まで



健康ワークショップのご案内

11月7日の健康ワークショップには、大勢の方々にご参加いただきありがとうございました。次回の開催は下記の通りです。ふるってご参加ください。

日時:令和3年11月21日(日) 13時～15時30分

場所:高齢者生活福祉センター2F 会議室

鴨沢の皆さま方には12時40分鴨沢消防会館前に送迎が伺います。



コミュニティサロンでは平成3年度もウエルネス・ラボ拠点化事業を行っています。ウエルネスとは心身の健康、ラボとは実験という意味です。丹波山村コミュニティサロンを有効活用し、心身の健康や自然環境を考えた豊かな暮らし方を皆さんとともに実現させる活動がウエルネス・ラボ拠点化事業です。