

# 三中支部

## 今後の活動予定

### <定例の活動>

#### 【ストレッチとリズム体操】

日にち：偶数月第1月曜日

令和5年8月21日、10月2日、12月4日

令和6年2月5日

時 間：10:00～11:45

会 場：三中地区公民館 集会室（中村南四丁目8-14）

内 容：ストレッチとリズム体操

持ち物：飲み物

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください。

#### 【スクエアステップ運動】

日にち：第1、第3木曜日

令和5年 8月 3日、10日

9月 7日、14日

10月12日、26日

11月 2日、30日

12月 7日、21日

令和6年 1月11日、25日

2月 1日、22日

3月 7日、28日

時 間：10:00～11:45

会 場：三中地区公民館 視聴覚室（中村南4丁目8-14）

持ち物：飲み物

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください。

## ＜その他の活動＞

※公民館文化祭でも健康体操を実施予定です。