

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6年10月 7日、12月 2日

令和7年 2月 3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6年 9月 5日、19日

10月 3日、24日

11月 7日、21日

12月 5日、19日

令和7年 1月23日、30日

2月 6日、20日

3月13日、20日

時 間：9:30～11:30

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。