

# コミュニティスペースにこっと

以下の活動が行われています。一緒に仲間になりませんか。

## コミュニティスペースにこっと

開館日：平日 午前10時～午後3時

(祝祭日を除く)

TEL：27-1703



### 【活動一覧】

| グループ名    | 活動日                                           | 内容                                                        | 募集状況 |
|----------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|
| にこっとサロン  | 第2/4月曜<br>13時～14時30分                          | 茶話会です。折り紙や脳トレなどをします。<br>参加費：1回につき100円                     | 大歓迎  |
| 習字ふれあい講座 | 第1金曜14時～15時<br>第3月曜14時～15時<br>(日程変更の場合があります)  | 習字を通して字の上達を目指します。<br>参加費：年会費1,000円                        | 大歓迎  |
| 緑一色      | 毎週火曜<br>10時15分～12時15分                         | 脳トレを目的とした健康的な麻雀同好会です。                                     | 応相談  |
| mymaiヨガ  | 第2/4火曜<br>13時30分～15時                          | ヨガを通して身体と心と呼吸を整えます。<br>参加費：1回につき1,000円                    | 応相談  |
| 手しごとチーム  | 毎週水曜<br>10時15分～12時                            | ちりとり、熊手、布ぞうり、そうきんを作っています。料理をする回もあります。                     | 大歓迎  |
| ねこの手     | 第2/4水曜<br>13時30分～15時                          | 着物生地を使った「ねこはんてん」などを作り、必要としている方へ寄付もしています。                  | 大歓迎  |
| にこっとレッスン | 第1/3木曜<br>10時30分～11時30分                       | 全身のストレッチをすることで、血流を促し疲労回復、疲れにくいカラダを目指します。<br>参加費：1回につき500円 | 応相談  |
| クラフト講座   | 毎週木曜 13時～15時<br>(月に一度お休みがあります)                | 折り紙を使った作品を作っています。<br>参加費：年会費1,000円                        | 大歓迎  |
| ほっとヨガ    | 第1/3金曜<br>10時15分～11時15分                       | 椅子に座りながらヨガをします。<br>足腰の弱い方でも自分のペースでできます。                   | 4月休止 |
| マグネット吹矢  | 第2/4金曜<br>10時15分～12時                          | 吹き矢をして肺活量を鍛えましょう。<br>合間に茶話会をします。<br>道具代：6,100円(初回無料貸し出し)  | 大歓迎  |
| にこっとTK   | 第3月曜 11時～12時<br>(隔月で調理をします)<br>(日程変更の場合があります) | 食事に関する講話です。参加費：100円<br>(調理の月はプラス材料費)                      | 大歓迎  |

令和7年4月現在の情報です。

日程等変更になっている場合がありますので、お問い合わせください。

### 【お問い合わせ】

コミュニティスペースにこっと TEL27-1703

下諏訪町社会福祉協議会 地域福祉推進係 TEL27-8886