

# コミュニティスペース にこっと



にお越しください！！

## にこっとげんき塾

ステップ台で、  
手軽に運動も  
できます

(祝祭日等を除く)  
毎週水曜日



(祝祭日等を除く)  
毎週金曜日



午前10時30分～午前11時30分  
講師：高桑 あけみ さん  
(整体師他)



午前10時15分～午前11時15分  
講師：茂澄 修 さん  
(健康運動指導士)

## にこっとサロン

第2・4月曜日(祝祭日等を除く)



午後1時～午後2時30分  
(茶話会、レクリエーション)

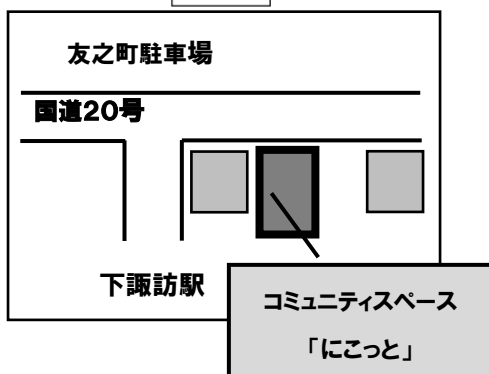


趣味・特技  
を一緒に  
お部屋は、譲り合って、  
ご自由にお使いいた  
けます



地域の方が講師になり、クラフトやマージャン、パッチワーク  
など、楽しんでいます。仲間になりませんか？

### 場所



開いている日：平日（月曜日から金曜日まで）※祝日などを除く

開所時間：午前10時～午後3時

利用料：無料（お部屋の貸切はできません）

利用できる人：下諏訪町に在住通勤通学の方なら誰でも

※駐車場は、友之町駐車場をご利用ください

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 TEL27-8886