

別府公民館(サークル活動グループ)紹介・募集

◎サロン沙羅 (現在会員数 6名)

サロン活動・(物作り・手芸など)

毎月1回 第4金曜日の9:00~13:00

(社会福祉協議会:秋芳ボランティア連絡協議会登録団体)



◎3B体操(現在会員数 8名)

ベル:ボール:ベルターを使ったストレッチ体操で健康維持。

(指導者) 美東町 杉村先生

毎月3回 水曜の13:30~15:00



◎パワフル別府 (現在会員数25名)

一緒にいきいき百歳を目指しませんか?

内容は、いきいき百歳体操、山口弁ラジオ体操など

毎週火曜日 14:00~15:00

◎自力整体 (現在会員数 5名)

心身の健康と体力維持を目的にビデオに合わせてヨガ・
太極拳ダンスを楽しみながら……

週 2回 水・金 の 20:00~21:00

◎ぴんぽんクラブ (現在会員数 7名)

みんなで楽しく卓球をしましょう。

毎週水・金の13:30~15:30



◎ヨガ教室 (現在会員数 7名)

ヨガでいつまでも健康な心と体をつくりませんか?

毎週火曜日 18:30~20:00

【別府公民館に付随するボランティアグループ】

◎みどり学級 (現在会員数 13名)

青景園ボランティア活動や健康管理等月1回程度、
みんなで楽しく集っています。

一人一学習 何か活動を始めてみませんか? お気軽に覗いて見てください。
申込・詳細は別府公民館まで! TEL64-0040 お待ちしています。