

処方箋「脳健康&フレイル予防」講座

～人生100年時代元気に楽しく生きる～

参加無料

- ◆日時 11月17日(日) 午前9時30分～正午 (受付9:15)
- ◆場所 松井まちづくりセンター ホール
- ◆内容 脳健康講座、自宅でできる筋力アップ
- ◆対象 概ね65歳以上の方(市内在住・在勤)
- ◆定員 100人(先着順)
- ◆申込み 10月17日(木)～松井まちづくりセンター (電話可、月曜・夜間を除く)



だれでもできるバレエストレッチ

バレエの姿勢を意識した動きによって、姿勢の改善や筋力アップ、また柔軟性を高めます。

- ◆日時 11月14日(木) 午前10時～11時30分
- ◆場所 トレーニングルーム
- ◆定員 15人(先着順)
- ◆持ち物 運動しやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
- ◆申込み 11月1日(金)～松井まちづくりセンターへ (電話可、月曜・夜間を除く)



今後のまちづくりセンター

土曜開庁	10月12日(土) 10月26日(土)	午前 8時30分～ 午後 0時30分	窓口サービスグループ 04-2994-1221	
松井ちょこっと相談	10月 7日(月)	午前10時～正午	松井地区社会福祉協議会	ロビー
とこしゃん体操教室	10月 1日(火) 10月15日(火)	午後 1時30分～ 午後3時	概ね65歳以上 申込不要	ホール
子育てサロンほっとたいむ	10月17日(木)	午前10時～正午	乳幼児とその保護者	和室
発想力と発明で人生を愉しむ教室	10月11日(金)	午前10時～正午	参加者募集中	会議室
松井クラシックのつどい NO.373 デュオコンサート 生野正樹(ヴィオラ) 岡本拓也(ギター)	10月12日(土)	午後 2時～	ホール	
	チケット	事前予約1,800円、当日2,000円、学生1,000円、高校生500円 小中学生無料(小学生は保護者同伴、未就学児入場不可)		
	申込み	松井クラシックのつどいホームページ		
	問合せ	080-6616-1882(山口)		
環境美化の日	11月10日(日)	時間場所などは、各自治会・町内会へご確認ください。		
食用廃油回収	10月 5日(土)	午前 9時～正午	黄色の旗が目印	玄関前
単一素材プラスチック製品回収	10月12日(土)	午前 9時～正午	ピンクの旗が目印	玄関前
休館日	10月 14日(月・祝)、11月4日(月・振)			

まちセン公式インスタグラム TOKOMACHI11

「子育て」「健康づくり」「地域イベント」などの情報を発信中。

