



みはるまちのサロン【中妻】

地域のサロンに遊びに行ってみませんか？



☆ 中妻スクエアステップ



- 活動内容 スクエアステップ、茶話会
 - 開催日時 毎月第3土曜日／午前10時～
 - 開催場所 中妻地区公民館
- 毎月1回、みんなで集まってスクエアステップを行っています！

☆ 鷹巣サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、かみかみ百歳体操 他
 - 開催日時 毎週金曜日／午前10時～
 - 開催場所 鷹巣地区公民館
- 4月から毎週元気に開催！ボランティア活動にも積極的に参加！

☆ 沼沢元気サロン



- 活動内容 体操、かみかみ百歳体操 他
 - 開催日時 毎週水曜日／午前10時～
 - 開催場所 沼沢集会所
- 毎週開催!!みんなで運動した後のお茶飲みが楽しみです！

☆ 斎藤にこここサロン



- 活動内容 百歳体操、茶話会 他
 - 開催日時 毎月第2・4火曜日／午後1時30分～
 - 開催場所 斎藤集会所
- 百歳体操の他、スカットボールも取り入れて活動しています！

☆ 西方ほがらかサロン



- 活動内容 百歳体操、かみかみ百歳体操 他
 - 開催日時 毎月第2, 4水曜日／午前10時～
 - 開催場所 西方公民館
- 2025年よりスタート！水かけ祭の力をサロンにも全力で注ぐぞ!!