

総合相談センターどれみ 8月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|-------------------------|--------|--------------------------------|--|--------------------------|-----|
| | 1 ヨガ・ラジオ体操 | 2 休館日 | 3★ ヨガ・ラジオ体操 | 4 | 5 ヨガ・ラジオ体操 | 6★ |
| 7★ ◆お宝鑑定会 | 8 ヨガ・ラジオ体操 ◆お宝鑑定会 | 9 休館日 | 10★ ヨガ・ラジオ体操 ◆オレンジカフェ | 11 山の日 | 12 ヨガ・ラジオ体操 ◆スマホ教室 | 13★ |
| 14★ | 15 ヨガ・ラジオ体操 | 16 休館日 | 17★ ヨガ・ラジオ体操 ◆空き家相談会 | 18 ◆カイロプラクティック | 19 ヨガ・ラジオ体操 | 20★ |
| 21★ | 22 ヨガ・ラジオ体操 | 23 休館日 | 24★ ヨガ・ラジオ体操 | 25 | 26 ヨガ・ラジオ体操 ◆スマホ教室 | 27★ |
| 28★ | 29 ヨガ・ラジオ体操 | 30 休館日 | 31★ ヨガ・ラジオ体操 ◆カイロプラクティック | ★…看護師出勤日(9:30～12:00) ※予定は変更になる可能性もございます | | |



◆ヨガ・ラジオ体操◆

毎週 月・水・金曜日(祝日を除く)
時 間:9:00～9:45 参加費:無料
予約不要、ヨガマット貸出あり

◆空き家相談会◆ 毎月 第3水曜日

日 時:8月17日(水) 10:00～12:00
相談料:無料
申込先:総合相談センターどれみ

◆カイロプラクティック骨盤・骨格ケア体操◆

姿勢チェック、ゆがみリセット運動で美姿勢づくりを目指しましょう♪ ※お子様連れ可

日 時:8月18日(木) 10:00～11:00
8月31日(水) 10:00～11:00

参加費:500円 定員:10名 要予約
申込先:カイロプラクティックSUN
(☎080-1936-7093:秋月)

◆スマホ教室◆

日 時: 8月12日(金) 10:30～11:30 「あんしん・安全」
13:00～14:00 「文字入力をマスターしよう」
8月26日(金) 10:30～11:30 「はじめてのスマートフォン」
13:00～14:00 「電話をしよう」

参加費:無料 定員:各回6名
申込先:ドコモショップ倉吉店(☎0858-26-1101)
※受講の際はドコモポイントサービス(無料)の入会が必要です。



毎週 水・土・日は
看護師さんの日。
健康相談など、
お気軽に
お越しください

◆オレンジカフェ◆

認知症の人やその家族、地域の人など、どなたでも気軽に参加・相談できる場所です♪お茶を飲みながら脳トレ・体操などで楽しい時間を過ごしませんか？

日 時:8月10日(水) 10:00～11:30

定 員:15名 参加費:無料

申込先:湯梨浜町長寿福祉課 地域包括支援センター(☎0858-35-5378)

イベント
主催者
募集中

どれみのレンタルスペースを利用してみませんか？

イベントや打ち合わせ、教室などでご活用いただけます♪
(要予約)詳しくはお電話でお問い合わせください♪

《基本使用料》午前/ 9-12時:1,220円～
午後/ 13-17時:1,620円～
夜間/ 18-21時:1,830円～
全日/ 9-21時:4,880円～



総合相談センター どれみ

湯梨浜町旭400-6 / ☎0858-32-0801 / 9:00～17:00 (休館日:火曜日)

※イベントは新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる可能性があります