

総合相談センターどれみ 9月

日	月	火	水	木	金	土
	★・・・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			1	2 ヨガ・ラジオ体操	3★
4★	5 ヨガ・ラジオ体操	6 休館日	7★ ヨガ・ラジオ体操 ◆スマホ教室	8	9 ヨガ・ラジオ体操	10★
11★	12 ヨガ・ラジオ体操	13 休館日	14★ ヨガ・ラジオ体操 ◆オレンジカフェ	15 ◆カイロプラクティック	16 ヨガ・ラジオ体操	17★
18★	19 敬老の日	20 休館日	21★ ヨガ・ラジオ体操 ◆空き家相談会	22	23 秋分の日	24★
25★	26 ヨガ・ラジオ体操	27 休館日	28★ ヨガ・ラジオ体操	29 ◆カイロプラクティック	30 ヨガ・ラジオ体操 ◆スマホ教室	

◆スマホ教室◆

日時: 9月 7日(水) 10:30～11:30 「はじめてのスマートフォン」
(スマホを持ちたての人向け)
13:00～14:00 「マップを使いこなそう」
(Googleマップの使い方)
9月30日(金) 10:30～11:30 「知っておきたい家計の節約」
(家計簿アプリの使い方など)
13:00～14:00 「Wi-Fiとオンラインサービスを使おう」
(Wi-Fiのつなぎ方、通信の種類解説)
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。



◆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 マット貸出あり
ヨガは心の安定を保ち無理なく運動することが目的です。
初心者の方でも、簡単に楽しめますので、ぜひお待ちしております!



◆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:9月14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)



◆空き家活用相談会◆

空き家を町内に所有または管理しており、利活用の方法などでお困りの人や、空き家を活用してみたい人は、お気軽にご相談ください。相談内容によっては、関係各所にもおつながります。(毎月第3水曜日)

日時:9月21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:9月15日(木) 10:00～11:00
9月29日(木) 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)



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