

保安上ご来館の際は、「来館者名簿」にご署名ください。

2023.12.20発行 (141号)

市民活動プラザ六中

開館時間 9:00~17:00

(日曜・祝日休館)

帯広市東11条南9丁目1番地

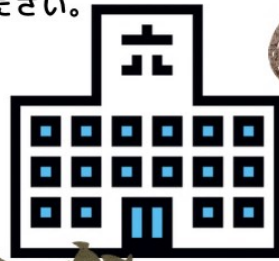
電話 0155-24-7598

FAX 0155-28-7646

メール plaza6cyu@yahoo.co.jp

1 プラザ六中 NEWS

月号



冬、皆さんは好きですか？ここ帯広は、寒いですねえ。もうずっと住んでいるのに、冬が来る度に、寒くて、寒くて、冬イヤだわ~っと思ってしまいます？外は寒いし、道は狭く歩きにくくなり、外出の機会がどうしても減ってしまいます。さあ、そんなあなたに、六中で人気のアレを、再度ご紹介！！まずは！

ピンピン体操

今年の4月から始まった、ピンピン体操！イヤ、私はまだ大丈夫です！なんて、言う人がおりましたが、いやいやいやいや…。ピンピンしてない人が、ピンピンを目指す？そう言う趣旨では、ございません。運動を、自分でできる人、続けられる人って、なかなかありません。できたら、やってますよね。そう！1人では無理、続けられない！はいっ！どうぞ！ピンピン体操へお越してください。

毎週火曜日13:30~30分程度。参加無料。

運動靴をご持参の上、2階交流スペースに集合です！

1人で来るのが不安な方は、仲良しなあの人が誘ってみましょう。

先生は、河南先生。元気で優しい、ちょっぴりおふざけもあり。でも介護予防運動指導員の先生は、真剣に皆さんの健康長寿を願っているのです。



やさしい太極拳 / 体と頭の体操

い新津先生。六中ではずっと人気！太極拳にいずれも1回200円。

やさしい太極拳・毎週水曜日13:30~。
頭と体の体操…毎月第四土曜日13:30~。

やさしい太極拳・体と頭の体操、先生は同じ。優し興味があるなら、是非参加してみてください。



東寿親睦会

簡単なゲームや体操で、いつも盛り上がっていて、なんだか楽しそうですね！！1回200円。詳しくは、会場にてお聞きください。

毎月第1・3月曜日10:00~。2階交流スペース



ふまねっと 毎月六のつく日10:00~。

ふまねっと運動。あみを踏まないようにゆっくり、慎重に、歩く運動。1回200円。



ウォーキングコース

六中館内の廊下には、赤と黄色の矢印があり、赤の矢印は一周550M。黄色は、250M。階段の昇降が辛い方は、黄色の矢印、2階のみを周遊するコースをどうぞ。地味に冬、人気です。ご自由にどうぞ。

卓球

2階交流スペースに、譲り合ってお使いの貸し出しもしております。2階階段にて貸し出ししております。

ひっそりと卓球台があります。ください。ラケット&ボールが上がって右、ソフト事業推進室



冬は六中でいいね！！

6プラで
自分のできるコトに出逢う

「六中サポーター」登録ご希望の方は、500円をご持参ください。

プラザ六中ニュース【編集】ソフト事業推進室【印刷・封緘】ワークサポートふれあい



1

ふれあい食堂メニュー



BA-BA ¥500- 1月16日(火) 混ぜご飯セット
1月30日(火) 豚汁とおにぎり

つくし会 ちょっとだけ 1月18日(木) ラーメン
値上げしてます! ¥450- 1月31日(水) ラーメン

ループの会 ¥400- 1月17日(水) カレー

月 ゆうゆう学舎 ¥400- 1月24日(水)
明石焼うどん、おにぎり



だるまマークは、だるまの絵付ができる日。オリジナルだるまづくりしてみませんか? 参加無料! 可愛い! かわいい! クセの強い! オリジナルのだるま、あなたなら作れます! 皆様の挑戦、お待ちしております。*だるまベースに、色を塗るだけです。だるまマークの日、①AM10時~②13時~いずれかでご予約ください。電話24-7598 ヒライ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	<div data-bbox="909 1859 1516 2105" data-label="Text"> <p>元中年末年始 お休み 12月30日(土) ~1月4日(木)</p> </div>		