

熊本市東部在宅・東老人福祉センター

東部在宅福祉センター ☎096-367-8597
東老人福祉センター ☎096-367-9331

令和7年12月号 ★は参加費無料

「あなたも私もみんな家族」～愛と人のあふれる町～

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	 臨		時	休	 館	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
7	 8	9	 10	11	 12	13
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:30~15:30	★何でも座談会 12:00~12:15 ★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45	★卓上卓球 13:00~14:30	『健康料理教室』 10:00~12:00	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしいピラティス 20:20~21:20	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
14	 15	16	 17	18	 19	20
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:30~15:30	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45	★映画上映会 13:00~15:00 カラオケ中止!	★花架拳 10:00~11:00	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしいピラティス 20:20~21:20	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45 エコクラフト製作会 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
21	 22	23	 24	25	 26	27
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:30~15:30	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45 エコクラフト製作会 13:00~14:00	★卓上卓球 13:00~14:30			★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45
28	29	30	31	 <p>おしゃれな正月飾り 作ってみませんか?</p> 		
 <p>年末年始休館日(12/28~1/4)</p>						

東部在宅

【貸館】
サークル活動、会議、イベント等
様々な用途にご利用できます

多目的ホール・調理室・会議室

午前 9:00~12:00
午後 13:00~17:00
夜間 18:00~22:00

部屋・時間により料金が異なります

1月分申請
12月6日(土)9時から
窓口にて受付開始

東老人



お風呂
入浴料100円
月・水・金 10:30~15:00

 囲碁・将棋 
無料
月~土 9:00~16:00

 カラオケ
無料
月~土 13:00~16:00

※祝日は全てお休み
※熊本市在住の60歳
以上の方(要登録)

リラックスヨガ

12/12~2/6
18:50~19:50
毎週金曜日(12/26,1/2休み)
全7回 3,500円

スペシャルナイトヨガ

12/6~2/7
20:20~21:20
毎週土曜日(12/27,1/3休み)
全8回 4,000円

映画上映会

12月17日(水)
13:00~15:00
『キューポラのある街』
主演:吉永小百合/浜田光男

エコクラフト製作会

12/20(土)、12/23(火)
13:00~14:00
<正月飾りの製作>
参加費:500円
予約:12/8(月)~

