



# みんなおいでえなあ

どなたでもお気軽にご参加ください！

居場所ってなあに？

- ◎ 地域の方が楽しみや交流の機会が持てる場
- ◎ 様々な福祉課題を抱える方が集える場
- ◎ 社会参加促進の場

公式LINEアカウント友達募集中！

最新のお知らせ・イベント情報が  
スマホに届きます！  
ぜひLINE友達追加をお願いします！



火



## ぶらぶら体操

毎週火曜日

9時20分～10時

宮津市地域ささえあいセンター

第2・第4水曜日

9時30分～10時15分

日置地区公民館

10時45分～11時30分

養老地区公民館

火



## 健やか太極拳

太極拳による健康づくり

参加費 500円

毎週火曜日

10時45分～12時15分

毎週金曜日（初心者向け）

10時30分～12時

宮津市地域ささえあいセンター

水



## スローエアロビック

頑張らない、ほぐす、ゆるめる  
呼吸を使って姿勢を整えましょう

参加費 500円

毎週水曜日

10時～11時

宮津市地域ささえあいセンター

木



## お茶の間サークル

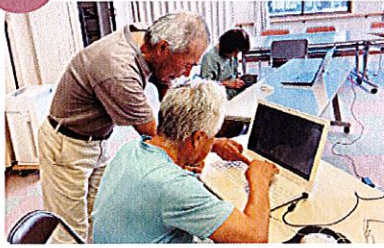
身近なもので簡単かわいい  
ものづくりなど

毎週木曜日

9時30分～11時30分

宮津市地域ささえあいセンター

金



## パソコンで遊ぼう

初心者向けのパソコン操作  
ちょっとした疑問でも  
気軽にご相談ください◎

パソコン持参

要予約 毎月第1金曜日

10時～11時

宮津市地域ささえあいセンター

金



## ちょこボラ

新聞ごみ箱づくり、ベルマーク仕分け  
など、できる時に無理なく  
ちょこっとボランティアしませんか？

毎月第4金曜日

10時～11時

宮津市地域ささえあいセンター

newメニュー

## うたの会

5月26日（火）スタート！

楽器の演奏に合わせて、  
昔の流行歌や童謡をみんなで  
歌いましょう！

奇数月の第4火曜日

14時～15時

宮津市地域ささえあいセンター和室

ご参加お待ちしております！

12月29日～翌年1月3日及び祝日は休み

※当日午前8時時点で宮津市に大雨・洪水・  
暴風（雨・雪）・大雪警報がされている場合は  
休みです。

不明な場合は下記までお問い合わせください。

〒626-0041 宮津市字鶴賀2109番地の2

宮津市社会福祉協議会

TEL：0772-22-2090

