冬こそ、笑顔で元気に！

～体を動かして、人とつながる冬に～

無料で健康づくり

『ダンベル体操』『脳トレ』
『筋トレ』『麻雀クラブ』など
無料で気軽に参加
できる活動で
交流を楽しんで
ください



卓球で楽しく運動

みんなで楽しめる『卓球』
のテーブルや道具の貸出も
行っています！
仲間を見つけて
白熱のゲームを
楽しんでください



酸素カプセル

酸素を上手に取り入れて
アンチエイジング‼
集中力のアップやボケ防止など
脳の活性化を
図ることが
できますよ♪



歌って笑顔に

毎月恒例のカラオケ大会
『みんなのステージ』
でみんなで歌を
楽しみましょう♪
参加者募集中！



みんなで交流

『えがおのサロン』に参加して
仲間とのおしゃべりを
楽しみましょう♪
どなたでも
参加できます



冬も元気に！

積極的に身体を動かしたり、
人とのコミュニケーションを
楽しんで自分
なりに冬を乗り
越えましょう



えがおのサロン

今月のサロンは **11月19日！**

中学生がレクリエーションを企画してくれます！

★参加無料・予約不要です★

中学生と一緒に楽しく
盛り上がりましょう♪



**当日10:45に大広間に
お集まりください**

キッズルーム『ぱすてる』

**ポイントカード
始めました!!**



ご利用のお客様に感謝を込めて

≪ポイントカード≫

の制度を始めました☆彡
集めたポイントは託児の無料ご利用券と交換できますよ！
ぜひ集めてください★

キッズルーム ぱすてる

笑顔花咲く
未来を創る
玉村町

玉村町ふれあい交流センター



2026.11月号
NO.11

玉村町ふれあい交流センター
☎ 0270-65-1294
玉村町上福島296

TAMAMURA
笑顔の森
未来パートナーズ

11月 休館日

1日 3日 8日 15日
22日 23日 29日

11月の主な予定

毎週月曜日	筋力トレーニング	21日(土)	みんなのステージ
毎週木曜日	ダンベル体操	28日(土)	ラジオ体操（北部公園）
第1.3火曜日	脳トレ教室		
毎週金曜日	健康麻雀教室	28日(土)	こども食堂

健康増進教室のお知らせ

健康増進教室では、楽しく体を動かせる教室を開催しています♪ 詳しくはホームページまたは受付までお問い合わせください。

健康バレエ
毎週月曜日
14:00～15:00

チアダンス
毎週火曜日
17:00～18:00

ピラティス
毎週月曜日
13:00～14:00

ポールウォーキング
毎週金曜日
15:30～16:30

講師募集中！
「教室を開講したい」という方は施設までお気軽に！