# 地域資源まっぷ

**⑦まる元運動教室**　毎週金曜日
静狩振興会館　10:00～11:00
国縫振興会館　13:00～14:00
福祉センター　14:45～15:45
健康運動指導士と一緒に、頭と体をつかった体操、レクリエーション等を行います。

**④若葉会リズムダンス**
毎週木曜日
時間 13:30～15:00
ステップは見て覚えます！間違えても大丈夫！基本は楽しくやることをモットーに活動しています。

**⑤いきいき体操**
毎週水曜日
時間 10:30～11:10
DVD の体操でリフレッシュしています。

**①ここたま**
毎週月･木曜日
（祝日の場合は休み）
時間　13:00～16:00
健康麻雀
仲間づくり、居場所づくりのきっかけになるように開催しています。

**⑧脳の健康教室**
毎週水曜日
時間　9:30～11:00
脳トレ、DVD の体操、茶話会等をしています。

**③寺カフェ**
毎月 14 日
時間　12:00～15:00
住職のお説法のあとにちょこっとあつまってお茶をしたり、おしゃべりをしています。

**②集いの場**
毎週水曜日
（祝日の場合は休み）
時間　13:00～16:00
クラフトや健康麻雀などをして楽しんでいます。

**⑥ガヤガヤ運動教室**
毎月第2、4水曜日
時間　13:30～15:00
体操やレクリエーション、談笑等をしています。

**⑨げんき倶楽部**
毎週水曜日
時間　10:00～11:30
介護予防のための運動や、栄養･生活習慣改善についてのお話も行っていきます。みんなでわいわい身体を動かしませんか？

長万部高校
長万部中学校
デイサービスセンター
福祉センター
ふれあい会館
ここたま
長万部駅
西念寺
長万部振興会館
旭浜生活館
消防署
長万部町役場

最新情報はコチラ☆

## おしゃまんべフラワーカレンダー

| 月 | 5　月 | 6　月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|---|---|---|---|---|---|
| 植物 | ホロムイツツジ<br>ミツバオウレン<br>ミツガシワ | ヒメシャクナゲ<br>イソツツジ<br>アヤメ<br>カキツバタ<br>タヌキモ<br>コツマトリソウ<br>エゾカンゾウ<br>ヒメタヌキモ<br>コタヌキモ | ツルコケモモ<br>ワタスゲ<br>ヒツジグサ<br>コバノトンボソウ<br>サワラン<br>カキラン<br>トキソウ<br>アギスミレ | サワギキョウ<br>モウセンゴケ<br>ムラサキミミカキグサ | ウメバチソウ<br>エゾリンドウ<br>ナガボノシロワレモコウ |