

各講座の新規会員募集しています

ライズ卓球クラブ

【指導者】 山内 宏文 先生

ライズ卓球クラブは、最近創設されたクラブです。
夜間に活動しているため、日中働いている方でも参加が可能です。
山内先生から卓球の指導を受けることも可能です。仲良く卓球をしてみてください。

毎週金曜日 19:00～ 1回100円
※第3金曜日は山内先生不在

サンサン体操

春です！
皆さん体を動かしましょう◎
公民館にて月二回、健康増進課勧めのサンサン体操と、ラジオ体操を行うことにより、体力を現状維持すべく続けています。
合間におしゃべりの花も咲き、物凄く楽しい時間を過ごしています。



米泉号を使いましょう

13:06～13:30 3便が自宅へ
13:32 米川公民館到着
15:15ぐらいまでサンサン体操！
ちょっと公民館でひと休み
16:23 6便が米川公民館へ
16:25～16:52 自宅へ到着

隔週(第一・第三)月曜日 13:45～ 会費無料

ラージボール卓球同好会

ラージボール卓球は、普通の卓球よりも、少し大きめのオレンジ色のボールを打ち合います。
ボールの動きが少しゆっくりで見易いので、初心者の方にも馴染みやすいと思います。
仲間達と毎週楽しく汗を流しています。

毎週月曜日 9:00～ 会費無料

米泉号は別紙へ

8:05～8:50 2便が自宅へ
8:52 米川公民館到着
10:50ぐらいまでラージ卓球
10:56 4便が米川公民館へ
10:58～11:28 自宅へ到着

米川診療所

診療時間
第2・第4水曜日 13:30～14:30
診療場所
米川公民館 診療所

初診の方は、あらかじめ下記まで連絡・相談をお願いします。
(いきなりの診察では、薬等の対応ができません。)

9:00～12:00 (月～木曜日)
15:00～18:00 (月・水曜日)
連絡先 41-0037 山本医院



山本 薫 先生
(山本医院)

卓球同好会

毎週水曜日の午後1時30分から、米川公民館2階で楽しく活動しています。
初心者の方でも参加しやすいにぎやかなグループです。
ほどよく体を動かして健康仲間をつくりませんか？入会をお待ちしています。

毎週水曜日 13:30～ 会費無料

米泉号は別紙へ

13:06～13:30 3便が自宅へ
13:32 米川公民館到着
15:30ぐらいまで卓球
16:23 6便が米川公民館へ
16:25～16:52 自宅へ到着

