

# 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ませんか。

毎週金曜日 19:00～ 1回100円  
※第3金曜日は山内先生不在

## 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

米泉号を使な  
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

## 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

米泉号を使な  
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

## 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。



米泉号を使な  
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

## 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)

