



令和8年10月の行事予定表

明石市立美里厚生館

お問い合わせ・お申込み

☎ 078-942-3305

日	月	火	水	木	金	土
AM				1	2 健康体操	3
PM				健康マージャン なかよしひろば	3B体操 キッズダンス(貸) WaiWaiスタディ	
4 AM	5 健康体操	6 健康リズム体操 イージーヨガ& バランスボール	7 グラウンドゴルフ 健康体操 ダンスサークル(貸) アクティブライフセミナー	8	9 健康体操	10
PM	健康体操 なかよしひろば	なかよしひろば	桜サークル(貸) 健康体操 なかよしひろば	健康マージャン なかよしひろば	健康体操	
11 AM	12 スポーツの日	13 フィットネスフラ イージーヨガ& バランスボール	14 グラウンドゴルフ 健康体操 桜サークル(貸) ダンスサークル(貸)	15	16 100円ランチ	17
PM		なかよしひろば	健康体操 なかよしひろば	健康マージャン	3B体操 キッズダンス(貸) WaiWaiスタディ ★あかし出前講座	
18 AM	19 健康体操	20 健康リズム体操 イージーヨガ& バランスボール	21 グラウンドゴルフ 健康体操 桜サークル(貸) ダンスサークル(貸)	22 図書入替日	23 健康体操	24
PM	健康体操 なかよしひろば	なかよしひろば	健康体操 なかよしひろば	健康マージャン なかよしひろば	健康体操 キッズダンス(貸)	
25 AM	26 健康体操	27 フィットネスフラ イージーヨガ& バランスボール	28 グラウンドゴルフ 健康体操 桜サークル(貸) ダンスサークル(貸)	29	30 健康体操	31
PM	健康体操 なかよしひろば	なかよしひろば	健康体操 なかよしひろば	健康マージャン なかよしひろば	健康体操 キッズダンス(貸) WaiWaiスタディ	

★ あかし出前講座
『ごみを減量しませんか?』

※ 相談事業

厚生館では人権、福祉、生活全般にわたる相談をお受けしています。お気軽にお越しください。

毎週 月～金 10:00～16:00

